

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ ДЕТЕЙ

Страхи	Что делать
Боязнь внезапного шума	Успокоить малыша, не оставлять одного. Исключить внезапные резкие звуки.
Боязнь быстрых перемещений в пространстве	Возникает в тех случаях, когда родители слишком кружат или качают на качелях. Ребенку в раннем возрасте особенно нужна твердая опора, кровать, объятия родителей.
Страх разлуки, боязнь чужих людей	Игра в прятки, когда мама прячется за креслом или диваном, а потом обязательно появляется, поможет малышу справиться с опасениями «потерять» маму. Для того, чтобы снизить боязнь чужих людей, лучше не оставлять ребенка с незнакомыми ему людьми, а если к вам пришли гости, побудьте вместе с малышом.
Боязнь купания	Ребенок боится не воды, а ее свойств: текучести, температуры и т.д. Для того чтобы ребенок справлялся с неприятными переживаниями по отношению к воде, необходимо во время купания брать с собой любимые игрушки, играть с ними в воде – обязательно при активном участии родителей. Если ребенок не проявляет особых симпатий к воде, его не нужно насильно «учить плавать» и т.д. Важно следовать за ребенком, понимать, что для него сейчас актуально, готов ли он освоить новый навык.

Страхи, связанные с опытом	Особое внимание родители должны уделить взаимодействиям с различным опытом. Поведению на дорогах и в других опасных местах, взаимодействию с объектами окружающей среды. Ребенок в это время усваивает новый мир (лестницы, животные всевозможные препятствия, которые необходимы ему, чтобы преодолевать сложные и опасные ситуации в будущем.)
Страх приучения к горшку	В это время ребенок считает, что моча и кал, с которыми он расстается,- неотъемлемая часть его самого, и то, что эти части исчезают. Это сопряжено с переживанием. Чтобы переживания не становились негативными, не следует сразу выливать содержимое горшка в канализацию, лучше сделать это немного позднее. Можно также поддерживать игры ребенка с любимыми игрушками, которые «ходят на горшок». Это позволит малышу «проиграть» ситуации с горшком и избавит его от ненужных опасений.
Боязнь клоунов и масок	В этом возрасте активно формируется фантазия, и ребенок, видя совершенно фантастического персонажа с утрированными частями тела и выражением лица, может сильно перепугаться. Для того, чтобы такой страх не появился, важно водить малыша на различные представления и театрализованные мероприятия, где он увидит самых невероятных героев. Помимо этого, когда родители или кто-то из знакомых, устраивая детский праздник, надевают костюмы и маски, ребенок по окончании представления должен убедиться, что это всего лишь переодевшийся папа или соседка по площадке.

Страшные сны

Единожды увидев страшный сон, малыш может в дальнейшем активно придумывать различные предлоги для того, чтобы вообще не ложиться спать или хотя бы оттянуть этот момент как можно дольше. Он может просить попить, в туалет или чтобы с ним еще немного посидели или прочитали «последнюю сказочку» ... Чтобы не снились страшные сны, предложите ребенку заказать хороший сон. А заказ в виде рисунка или записки положить под подушку. Перед сном можно почитать ребенку комикс, добрые сказки.

Страх перед грозой

Громкие раскаты грома, яркие вспышки молнии зачастую пугают и взрослых, а для малыша они просто катастрофически. Важно поговорить с ним, переключить его внимание на что – то приятное. Если гроза случилась ночью, можно разрешить ребенку спать с родителями или просто побыть с ним, пока он не заснет.

Страх перед чудовищами и темнотой

Основная идея такова: важно, чтобы все чудища превратились в неопасных, слабых или хороших. В этом помогут «магические» мечи, снадобья или заклинания, которые делают ребенка неуязвимым. Здорово, если удастся провести параллели с сильными и отважными героями, побеждающими всякую нечисть. Малыш должен поверить в свою силу, храбрость и безопасность. Игрушки – помощники тоже могут помочь. Монстры обычно живут только в темноте, под кроватями или в шкафу, можно неплотно закрывать дверь комнаты или оставлять приглушенный свет.

Страх перед детским садом

Этот страх почти всегда связан с конкретной ситуацией дома или в детском саду. Малыш, возможно, не хочет» отпускать» маму, ему может не нравиться строгая воспитательница, может быть, кто – то из ребят дразнит его, или ему не нравятся занятия и шумная обстановка. Необходимо разобраться в том, является причиной. Поиграйте с ним, пусть малыш исполняет роль взрослых, а родители роли детей. Конечно, необходимо расспросить и воспитателя и самого малыша. Когда причина ясна, ее легче устранить.

Страшные сцены в фильмах

Телевидение изобилует различными страшными сценами даже в мультфильмах. Чтобы исключить просмотр таких сцен, родители должны тщательно выбирать программу передач и устраивать совместные просмотры. Важно обсудить с ребенком просмотренное, отметив, что происходящие в фильмах события – вымышленные.

Боязнь животных

Чаще всего дети боятся собак. Большую разозлившуюся собаку действительно испугается кто угодно, да и сами родители часто демонстрируют опасения, связанные с собаками. Один из способов избавиться от страха – завести собаку. Но также необходимо рассказать о повадках животных, о том, как собаки помогают людям и как с ними надо обращаться. И конечно, родителям в первую очередь необходимо справиться со своей неприязнью к животным, если она есть.

