



## Как избавить ребенка от страхов?

Не следует:

- Запирать его одного в темной или тесной комнате.
- Бить его по рукам, по голове, по лицу
- Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает».
- Пугать его животными.
- Заставлять неподвижно лежать, стоять и т.п.
- Объявлять ребенку бойкот.

Помните к страхам приводит большое количество запретов и малое – тепла и ласки.

Если ребенок боится, нельзя:

1. Смеяться над ним, называть «трусикой».
2. Высмеивать, особенно при других детях.
3. Наказывать за страх.

Как преодолеть страх?

Если ребенок боится бабу Ягу, ведьму и т.п., то нужно:

1. Предложить нарисовать их.
2. Поиграть в сказочных героев.

Если он боится темноты:

1. Не надо плотно закрывать двери в его комнату.
2. Можно совершить путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые понадобятся ночью.
3. Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые – в темной комнате.

Если ребенок боится собак:

1. Купите ему игрушечную собаку, которую он может бросать, трогать, играть.
2. Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.

Перед сном нельзя:

1. Устраивать шумные игры.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.п.

Перед сном надо:

1. Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.
2. Спокойно разговаривать.
3. Создать обстановку мира, покоя и уюта.