

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ: КАК НАДО ВЕСТИ СЕБЯ С РЕБЕНКОМ, ИСПЫТЫВАЮЩИМ СТРАХ**

*ПОДГОТОВИЛА: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ЖУКОВА Л.А.*

- Первым делом выясните причину страха.
- При выборе воспитательных мероприятий, учитывайте, что страх имеет непроизвольный, неосознанный характер.
- Помните, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой. Поэтому словесные убеждения неэффективны.
- Ни в коем случае не запугивайте ребенка (даже тогда, когда ему действительно может угрожать опасность).
- Обучайте терпимостью к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источнику страха (например, пусть ребенок сам запугает драчуна, которого боится).
- Не перегружайте ребенка пугающими его сказками и историями.
- Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, тогда зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.
- Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть возьмет с собой в кроватку любимую игрушку.
- В некоторых случаях, у более старших детей, можно попытаться уменьшить страх при помощи стыда «Ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».
- Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие таким образом, чтобы страшное показалось смешным или обыденным в повседневности. Например, если ребенок боится собак, то затейте ему игру в пограничника, где он будет с любимой собакой охранять границу. Или расскажите, как переживала собака, когда малыш убежал от нее, потому что она очень хотела с ним подружиться. Необходимо, чтобы после игры у ребенка было убеждение, что страх его напрасный.
- Главное, не принуждайте ребенка делать то, что он еще не в силах сделать.

### **Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка**

1. Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны – это прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.
2. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.
3. Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.
4. Старайтесь не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты. Никогда не выясняйте отношения в семье при спящем ребенке.
5. Постарайтесь устранить собственные невротические проблемы.

6. При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темной комнате.

7. Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая при этом какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

8. Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием, «ужастики», бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение.

9. Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.

10. Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

11. Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.

12. Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливание.