Если ребенок тревожен

и испытывает страхи



Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.

Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.

 Насыщайте жизнь ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите “добрыми глазами”, осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка “активно”.

 Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх. - Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).

Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.

Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.

Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может возвращаться к своим переживаниям.

Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно придумайте и прорепетируйте его собственное поведение.

Объясните ребенку, что собой представляет пугающий объект, как он устроен, ”откуда берется”. - Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.

Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалиста.