

Все мы иногда испытываем страх или тревогу. Эти чувства нормальны как для детей, так и для родителей. Бывает так, что тревожность начинает мешать полноценно жить — у ребенка появляются трудности в учебе, общении со сверстниками и родственниками

Причиной возникновения страхов у детей могут быть:

- эмоциональная напряженность в семье;
- отсутствие эмоционального контакта с ребенком, отзывчивости на потребности и чувства ребенка;
- излишние требования к ребенку, строгость;
- использование физических наказаний, жестокость;
- агрессивное поведение родителей, унижение ребенка;
- страхи самих родителей и их тревожность;
- ссоры между родителями;
- травматичный опыт в жизни ребенка;
- внушение страхов самими родителями: «Не ходи туда, там волк!», « Не будешь слушаться, придет злой дядя, который забирает непослушных детей» и т.д.



Помочь ребенку справиться со своими страхами – это значит понять его чувства, услышать его собственное «Я» и укрепить веру в себя.

- Справиться с детскими страхами помогает совместная деятельность ребенка со взрослыми и сверстниками: прогулки, игры, посещение кукольного театра, цирка, спортивные мероприятия. Чем больше интересов у детей и разнообразнее их жизнь, тем меньше они будут фиксироваться на своих страхах, опасениях и тревогах.
- Принимайте активное участие в жизни ребенка, но не пытайтесь все контролировать. Ребенок должен вам доверять, делиться с вами сокровенным.
- Создайте комфортную спокойную атмосферу дома, в которой ребенок ощущал бы себя любимым и защищенным.

- Ни в коем случае не пугайте ребенка в целях дисциплины сказочными персонажами («Будешь себя плохо вести – заберет Баба-Яга, утащит дракон» и прочее).
- Не обсуждайте при ребенке катастрофы, несчастные случаи, истории о призраках и потустороннем мире. Дети впечатлительны, и такие разговоры надолго остаются в памяти. Многие, даже становясь взрослыми, до сих пор помнят, чем их пугали в детстве и какие страшные истории рассказывали взрослые.
- Приучайте ребенка к четкому распорядку дня и следуйте ему даже в выходные и праздничные дни.
- Сократите количество времени ребенка, проведенное за гаджетами.
- Не высмеивайте страх ребенка, не пытайтесь объяснить ему, что бояться нечего. Лучше скажите: «Я с тобой, я понимаю, что тебе страшно».
- Будьте терпеливы. Большинство страхов с возрастом проходят сами. Главное – не дать им отравить жизнь ребенка и перерасти в патологию.

- Психология детских страхов такова, что большинство из них рождается в семье. Обратите внимание на собственное психологическое благополучие. Если вы сами по природе тревожны и беспокойны, старайтесь не передавать этих чувств ребенку.
- Не игнорируйте страхи ребенка. Если не знаете, что делать и как помочь своему ребенку, обратитесь за советом к психологу.
- Относитесь к детским страхам как к неизбежному явлению взросления ребенка, без лишнего беспокойства, осуждения и тем более, высмеивания.

Если ребенок чувствует любовь и заботу взрослых, уверен, что его поддержат и защитят в любой ситуации, тогда он сможет самостоятельно одержать победу в борьбе со своими страхами.



ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования» приглашает Вас получить консультацию по вопросам воспитания и обучения Вашего ребенка у квалифицированных специалистов: учитель-логопед, педагог-психолог, социальный педагог, учитель-дефектолог.

Наш адрес: г. Тамбов, ул. М. Горького, д.6.

Телефон: 8 (4752) 72-84-63
8(4752)71-06-26

Эл.почта:

centermpk@obraz.tambov.gov.ru

Сайт: <http://opmpk.68edu.ru/>



ТОГБУ «Центр психолого-медико-педагогической диагностики и консультирования»

Как родители могут помочь ребенку справиться со страхами?

Буклет для родителей



Тамбов