

Памятка взрослым «Справляемся со страхами вместе»

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.**