Памятка для родителей

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 проигрывайте 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.