



*Будьте любящими родителями
и умеете слушать своего
ребенка!*

*Помните, что здоровье вашего
ребенка в ваших руках!*



МОУ «Центр развития образования»

г. Волгоград, ул. Академическая, 26
тел. 97-60-48
e-mail: vmtz@mail.ru

«Центр психического здоровья
детей и подростков»

г. Волгоград, ул. им. Глазкова, 15а
тел./факс: (8442)23-58-80
(8442)23-10-88 (регистратура)
e-mail: odpb@mail.ru



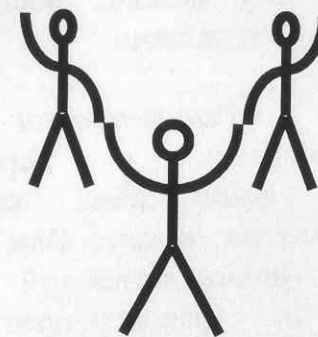
Департамент по образованию администрации
Волгограда

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Центр развития образования» г. Волгограда

«Центр психического здоровья
детей и подростков»

Памятка родителям

Если ребенок боится



г. Волгоград
2015



Уважаемые родители!

Если Ваш ребенок часто говорит о том, что ему страшно или он боится, ни в коем случае не оставляйте это без внимания.

Ваш ребенок нуждается в помощи. Почти все детские страхи носят временный характер и прекрасно поддаются коррекции.

Чтобы ему помочь, воспользуйтесь нашими рекомендациями.

Рекомендации

1. Отнеситесь к переживаниям ребенка с пониманием, каким бы беспочвенным ни казался Вам его страх.

2. Непосредственный прием избавления от страхов – преобразование страхов. Их можно нарисовать, вылепить из пластилина, а затем - уничтожить. Сделать это нужно обязательно вместе с ребенком.

3. Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за трусость.

4. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете; объяснить ему, что монстров не существует, обычно невозможно.

5. Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.

6. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей - понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.

7. Поддерживайте ребенка, но не идите у него на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое слабоволие успокоит малыша, но не избавит его от страха.

8. Не стоит заниматься «закаливанием», т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии и другое.



9. Поделитесь с ребенком своим опытом: чего боялись в детстве вы, и как удалось победить страх.

10. Во время беседы подбадривайте и хвалите ребенка, ни в коем случае не высмеивайте его и не иронизируйте.

11. Не задавайте постоянно ребенку вопросы по типу: «Ты боишься?», «Тебе страшно?». Тем самым вы непроизвольно внушаете ребенку новые страхи.

12. Не сравнивайте ребенка с другими детьми, которые «ничего не боятся», формируя у ребенка таким образом чувство неполноценности, ущербности, усугубляя в большей степени имеющиеся у него трудности.



Нельзя

- Оставлять без внимания жалобы ребенка.
- Уменьшать страх, говорить о том, что это глупости.
- Наказывать ребенка за его трусость.
- Высмеивать и иронизировать.