

**КАК  
ИЗБАВИТЬСЯ  
РЕБЕНОК ОТ  
СТРАХОВ**



(C) EFT-Info



У детей от 1 до 3 лет большой диапазон страхов, чем у младенцев. Это объясняется тем, что с развитием их способностей восприятия, а также умственных способностей расширяются и рамки жизненного опыта, из которого черпается все новая и новая информация. Замечая, что некоторые объекты могут исчезать из их поля зрения, дети боятся, что и сами они могут исчезнуть. Они могут опасаться водопроводных труб в ванной и туалете, думая, что вода может унести их с собой. Маски, парики, новые очки, кукла без руки, медленно сдувающийся воздушный шарик – все это может вызвать страх. У некоторых детей может возникать страх перед животными или движущимися машинами, многие боятся спать в одиночестве.





Обычно страхи исчезают со временем сами по мере освоения ребенком более тонких способов мышления. Чрезмерная раздражительность, нетерпимость, гнев родителей могут лишь усугубить детские страхи и способствовать появлению у ребенка чувства отверженности. Чрезмерная родительская опека тоже не избавляет ребенка от страха. Более эффективным способом является постепенное приучение их к общению с предметами, вызывающими страх, а также наглядный пример.





### Если ребёнок боится собак:

Купите ему игрушечную собаку, которую он может трогать, играть.

Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребёнку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребёнком, чтобы он не тревожился.

### Перед сном нельзя:

Устраивать шумные игры.

Смотреть страшные фильмы

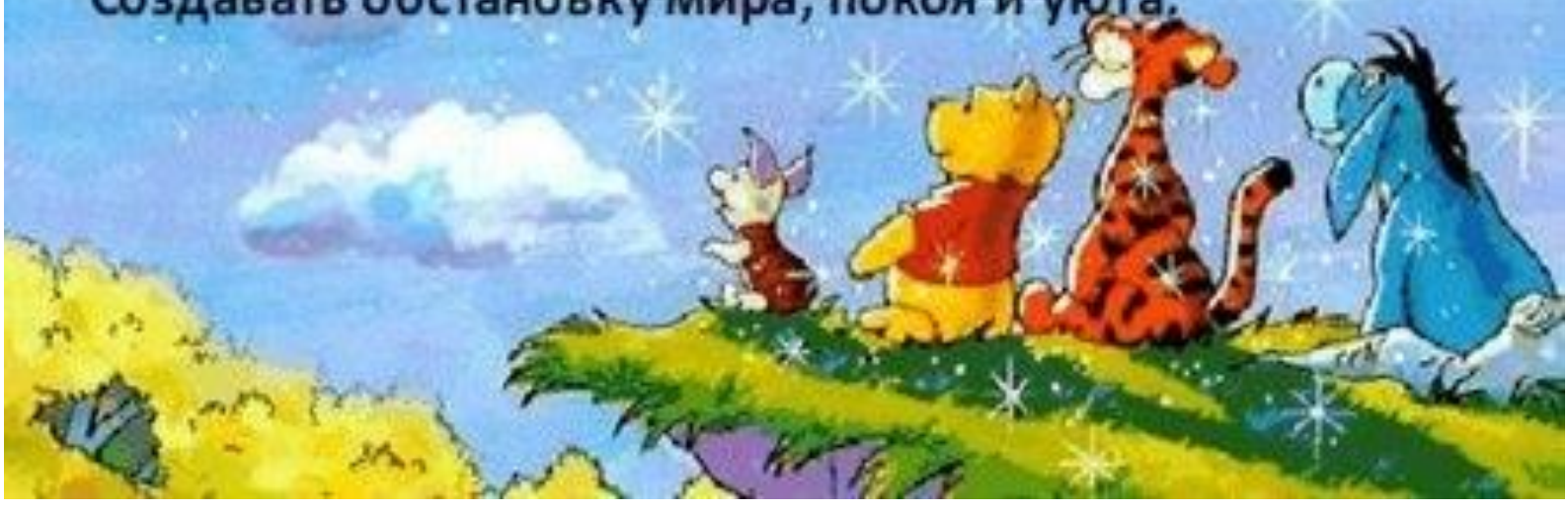
Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д.

### Перед сном надо:

Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.

Спокойно разговаривать

Создавать обстановку мира, покоя и уюта.





## ***Как преодолеть страх?***

**Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму, страшилку и др., то нужно:**

Предложить нарисовать их.

Поиграть в сказочных героев.

**Если ребёнок боится темноты:**

Не надо плотно закрывать двери в его комнату.

Можно совершить путешествие по тёмной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью.

Придумать игру, в ходе которой нужно входить в тёмную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в тёмной комнате.





### ***Не следует:***

Запирать его одного в тёмной или тесной комнате

Бить по рукам, по голове и лицу.

Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает»

Пугать животными

Заставлять неподвижно лежать, сидеть, стоять и т.д.

Объявлять ребёнку бойкот

*Помните:* к страхам приводит большое количество запретов и малое – тепла и ласки.

### **Если ребёнок боится, нельзя:**

Смеяться над ним, называть трусишкой.

Высмеивать, особенно при других детях.

Наказывать за страх.



