

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ СТРАХІВ У ДИТИНИ

- Пам'ятайте, що дитячі страхи – це серйозна проблема й не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.
- Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати не від кого, й остаточно закриється.
- Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.
- Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте конфліктів, сварок, особливо в присутності дітей.
- Не залякуйте дитину: «Не будеш спати – покличу вовка» тощо.
- Більше заохочуйте, схвалюйте й морально підтримуйте дитину.
- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Тему смерті краще виключити. Саме заняття має тривати не більше 30 хвилин.
- Малюйте страх фарбами, у кілька прийомів.
- Після закінчення заняття похваліть дитину, а через кілька днів обговоріть із нею малюнок.
- Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.
- Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.
- Змініть образ страху.
- Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її ненав'язливо, у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини подолання свого страху.
- Посміхайтесь разом з дитиною. Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтесь придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну!) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син або дочка посміється з вами. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом, а отже, вже майже перемогли його. Важливо, щоб дитина зрозуміла: «У мами чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у мене».
- І пам'ятайте – дитина має право на помилку! Вона має знати – батьки в будь-якій ситуації підтримають її й не стануть менше любити!

За О. А. Атемасова «Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів». – Х.: Вид-во «Ранок», 2010, с. 133.