Как помочь малышу преодолеть страх.

Если вы замечаете, что ваш ребенок труслив, чрезмерно впечатлителен, ему присущи такие качества как неуверенность, нежелание оставаться одному без родителей, боязнь темноты, высоты. Естественно, возникает вопрос почему это так, и как преодолеть этот недостаток. Так почему же малыш боится?

* Запугивания

“Не будешь спать - волк утащит”, “Будешь так себя вести - придёт полицейский заберёт”, “Будешь так одеваться - дети в детском саду станут над тобой смеяться”. А потом мы удивляемся, почему ребёнок всего боится, почему не хочет идти в садик. Запугивание - плохой метод воспитания, избавьтесь от него.

* Стрессовая ситуация

Переезд, развод, появление нового члена семьи или потеря одного из них, начало посещения детского сада - всё это стрессовые ситуации для малыша. Детской не устойчивой психики сложно справиться с такими потрясениями. Ребёнок испытывает стресс, осваиваясь в новой ситуации. Если не помочь ему восстановиться, могут последовать более серьёзные проблемы со здоровьем и психикой. Понаблюдайте за своим малышом. Если он вдруг стал более замкнутым или, наоборот излишне активным, плохо спит, боится всего, не хочет отпускать вас от себя - возможно, у него возникли серьезные проблемы и переживания. Попробуйте установить доверительные отношения с ребенком. Обсудите и придите на помощь. Чаще обнимайте кроху, проводите с ним больше времени, постарайтесь объяснить, что ничего плохого не произошло, что вы всегда рядом. В наиболее сложных случаях имеет смысл обратится к психологу.

* Излишняя опека

Безусловно, родители волнуются за своё чадо, стараются оградить его от опасности, контролируют, отекают, оберегают. Излишняя опека приводит к тому, что ребёнок становится не самостоятельным. Он пугается любых трудностей, возникающих на его пути. Более того некоторые родители оберегают малышей даже от общения с другими детьми: “ Обидят, побьют, отнимут игрушки”. В результате ребёнок начинает бояться людей, не получает необходимых навыков общения. Дайте ему возможность научиться решать проблемы самостоятельно, преодолевать трудности и страх. Помогайте ребенку, но не душите его заботой.

* Недостаток опыта

Иногда малыш боится чего то, потому что не понимает природу этого явления: почему гремит гром, сверкает молния? Дав необходимые знания, мы поможем ему понять этот мир, а значит, перестать бояться. Кроме того, малыши часто страдают от неопределённости. Не осознавая границ дозволенного, не понимая, что, можно, а что нельзя, они чувствуют страх, неуверенность. Усвоив правила, ребёнок понимает: делай то, что положено, и ничего плохого с тобой не случится.

Игры и упражнения для тренировки смелости.

“Тренировка смелости”

Прокачивайте смелость вместе с малышом. Если нужно победить страх темноты - шагнем из тёмного коридора в светлую комнату. Один шаг туда один обратно. Постепенно увеличиваем количество шагов. Так же преодолеваем страх высоты. Поднимаемся на один этаж вверх по лестнице и смотрим в окно. Вот так маленькими шагами побеждаем страх - регулярно и эффективно.

“Талисман”

Дайте ребёнку маленькую игрушку или камешек или что то такое, что он сможет всегда носить с собой в качестве талисмана. Убедите ребенка, что талисман приносит удачу помогает и защищает своего владельца.

“Сложные ситуации”

Попробуйте проиграть воображаемые ситуации на примере сказок. Спросите у малыша: “Что ты будешь делать, если повстречаешь в сказке Змея Горыныча? А бабу Ягу? Кощея?” и т.д. Также полезным будет поиск решения в таких ситуациях;

- Тебе нужно перейти дорогу. Как ты это будешь делать?

-К тебе на улице подошёл незнакомый человек и позвал с собой. Пойдёшь ли ты вместе с ним?

-В квартире начался пожар. Что надо делать?

-Из трубы потекла вода. Как справиться с ситуацией?

Эти правила безопасности нужно попробовать обязательно.