

Консультация для родителей

на тему:

**«Как избавить ребенка от
страхов»**

Воспитатель:

Аристова Л. Е.

МБДОУ ЦРР д/с № 88 «Улыбка»

г. Белгород

Как избавить ребёнка от страхов

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.

Как преодолеть страх?

Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму, страшила 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.

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.

Памятка родителям

По созданию благоприятной семейной атмосферы

- ✓ Помните: от того, как родители разбудят ребёнка, зависит его психологический настрой на весь день.
- ✓ Время ночного отдыха для каждого сугубо индивидуально. Показатель один: ребёнок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.
- ✓ Если у вас есть возможность погулять с ребёнком, не упускайте её. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.
- ✓ Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задайте нейтральные вопросы: «Что было интересного в садике?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.
- ✓ Радуйтесь успехам ребёнка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребёнка о событиях в его жизни.
- ✓ Ребёнок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.
- ✓ Создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения!