

## Рекомендации родителям по работе с детским страхом от педагога-психолога

*Если у вашего ребенка вы стали замечать приступы необоснованного страха, тревожности, испуга, воспользуйтесь данными рекомендациями для улучшения эмоционального состояния ребенка:*

1. Отсутствие наказания и критики ребенка из-за страха. Постарайтесь не кричать и не наказывать ребенка за приступы страха, уделите ему внимание и попытайтесь разобраться в причине появления.
2. Контроль за просмотрами ТВ программ и сцен с насилием.
3. Смейтесь с ребенком над его страхом, постарайтесь найти что-то забавное в его «навешаемом» монстре. Например, если это чудовище под кроватью, расскажите ребенку о том, что он может быть в колпаке и в разных штанинах.
4. Страх природных явлений или темноты. Расскажите ребенку об этом с научной точки зрения с использованием подручных материалов и просмотром научных детских программ.
5. Проигрывание страха с помощью игрушек. Если ребенок боится собаки или монстров, предложите ему поиграть в игру, где малыш побеждает «страшного» героя. Предложите поиграть в разведчиков и наметить план знакомства с псом из соседней квартиры, которого взяли в плен противники.
6. Создание плана заданий (после выполнения которого ребенка ждет приз). Например, отыскать в темноте игрушки.



Педагог-психолог Сергеева О.В.