

Советы родителям

Как избавить ребёнка от страхов?

Не следует:

- Запирать его в темной или тесной комнате.
- Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть придет и сделает укол».
- Пугать его животными.
- Заставлять неподвижно лежать или стоять и т.д.
- Объявлять ребенку бойкот.

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

Если ребенок испытывает страх, то нельзя:

1. смеяться над ним, называть его «трусишкой»,
2. высмеивать, особенно при других детях,
3. наказывать за страх.

Как преодолеть страх перед Бабой-Ягой.

Если ребенок боится Бабу-Ягу, ведьму и т.д., то нужно:

1. предложить нарисовать их;
2. поиграть в сказочных героев.

Если ребенок боится темноты:

1. не надо плотно закрывать двери в его комнату;
2. можно совершить путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая путь к предметам, которые понадобятся ночью;
3. придумать игру, в ходе которой нужно войти в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые – в темной комнате.

Перед сном нельзя:

1. Устраивать шумные игры.
2. Смотреть страшные фильмы.
3. Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.
4. Предлагать ребенку занятия, требующие умственного напряжения: интеллектуальные игры, чтение, счет, письмо.

Перед сном нужно:

1. Приглушить свет.
2. Сделать точечный массаж подушечек пальцев, плечевых суставов.

3. Придумать и рассказать добрую историю из жизни белочки, зайчика, гномика.
4. Провести релаксацию.

«Волшебный сон».

Сейчас, когда я буду читать стихи, закройте глаза и не двигайтесь. Спокойно отдыхайте, засыпайте и тогда вам приснятся волшебные сны, интересные сказки, любимые игрушки. Чем быстрее вы уснете, тем раньше начнется волшебный сон.

(слова читаются монотонно, негромко, в тишине)

Реснички опускаются,
Глазки закрываются,
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем (2 раза)
Дышится легко, ровно, глубоко,
Наши руки отдыхают, ноги тоже отдыхают,
Отдыхают, засыпают,
Шея не напряжена
И расслаб-ле-на.

Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке,
Светит солнышко сейчас,
Руки теплые у нас.
Ярко солнышко сейчас,
Ноги теплые у нас,
Напряженье улетело
И расслаблено все тело.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем.

5. Создать обстановку покоя и уюта.
6. Прочитать произведения о природе.
7. Спеть колыбельную песню

Уважаемые родители, Надеемся, что эти советы помогут Вам избавить ребенка от страхов.

Подготовила: воспитатель
старшей группы
МБДОУ «Шульгинский детский сад №3»
Плетнёва Е.Ю.
2013 год