

Рекомендации родителям по преодолению тревожности у детей.

Наиболее сильный и важный источник переживаний ребенка - его взаимоотношения с другими людьми - взрослыми и детьми. Когда относятся к ребенку ласково, признают его права, проявляют к нему внимание, он испытывает эмоциональное благополучие - чувство уверенности, защищенности, что способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. При недостатке любви, у ребенка развивается комплекс неуверенности в себе, в результате чего он чувствует себя покинутым и одиноким. Безразличное или предвзятое отношение к ребенку порождает чувство отчужденности и от других людей, и связанный с этим страх - состояние сильной тревоги, беспокойства, душевного смятения. У детей страхи, как правило, являются результатом психологического воздействия взрослых людей (чаще всего родителей), или самовнушения. Появление такой проблемы у ребёнка – повод задуматься родителям. Не стоит оставлять её без внимания, ведь невротические проявления у взрослых людей часто бывают следствием не разрешившихся детских страхов.

Рекомендации, которые помогут предупредить возникновение страхов:

1. Создание доверительной обстановки и эмоционального комфорта для ребенка.
2. Проявлять внимание к переживаниям и чувствам ребенка.
3. Выделять время для общения с ребенком каждый день, чтобы он мог поделиться с вами со своими чувствами, опасениями и тревогами.
4. По мере развития указывать на реальные опасности, обогащать знания о предметах и явлениях.
5. Сообщать о требованиях, правилах и запретах в доброжелательной форме, без давления, упреков, критики.
6. Не оставлять ребенка в незнакомой обстановке.
7. Не следует пугать ребенка (никем и ничем).
8. Помочь ребенку преодолеть страхи на собственном примере.
9. Поделиться воспоминаниями о своих детских страхах, как вы с ними боролись и победили.
10. Нельзя стыдить ребенка за страх, который он испытывает.
11. Не следует давать ребенку смотреть фильмы ужасов, он еще не различает реальность и выдумку. И забывают, что в реальности этого не существует.