

ДІЇ ДОРОСЛИХ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ



ЧОГО РОБИТИ НЕ СЛІД

- ✗ Не варто намагатися переконати дитину, що її страх – дурниці, а того, що його спричинило, не існує, і підстав для хвилювання немає
- ✗ Висміювання дитини, називання її боягузом/боягузкою тільки закріплює страх і навішує ярлик, з яким їй буде важко дати собі раду
- ✗ Не варто використовувати телебачення чи інтернет-ресурси, щоб “зайняти” дитину
- ✗ Не можна дозволяти малятам переглядати телепередачі разом з дорослими перед сном
- ✗ Не слід вносити несподівані корективи в життя дитини, не надаючи жодних пояснень
- ✗ Вважати, що діти “переростуть” свої страхи і проблема не варта уваги дорослих, – помилка
- ✗ Потурання забаганкам дитини (наприклад, дозвіл залишати світло в кімнаті на всю ніч) може тимчасово заспокоїти, але не допоможе подолати страх



ЯК ВАРТО ДІЯТИ

- ✔ Для дитини її страхи реальні. Це актуальна проблема, і слід проявляти повагу до почуттів маленької особистості
- ✔ Ставлення до дитини всіх членів родини має бути бережним, ніжним. Також дуже важливі гармонійні стосунки в сім'ї
- ✔ Варто зібрати власну колекцію фільмів, передач і мультиків, що позитивно впливають на розвиток дитини, зокрема відповідають її віковим особливостям, характеру і темпераменту
- ✔ Перегляд дитячого контенту має тривати не довше 20 хвилин одноразово і не більше 40 хвилин упродовж дня
- ✔ Слід заздалегідь обговорювати плани, дотримуватись режиму і єдиних вимог до дитини
- ✔ Треба знайти причини страхів і усунути ті, що пов'язані із сім'єю (конфлікти між членами родини, суперечливі вимоги до дитини)
- ✔ Позитивно впливає на малят спільне читання чи складання казок. Спільна з близькими дорослими діяльність допоможе позбутися тривоги і страхів