

Поради батькам щодо зниження рівня страхів або тривоги у дітей

- Пам'ятайте, що дитячі страхи – це серйозна проблема й не треба сприймати їх тільки як «вікові» труднощі.
- Не іронізуйте, дитина зрозуміє, що захисту чекати не від кого, й остаточно закриється.
- Спрямовуйте та контролюйте перегляд дитячих мультфільмів, намагайтеся, щоб діти дивилися передачі з позитивними героями, орієнтовані на добро, тепло.
- Прагніть до того, щоб у родині була спокійна, доброзичлива атмосфера, уникайте сварок, конфліктів, особливо в присутності дітей.
- Не залякуйте дитину: «Не будеш спати – покличу вовка» тощо.
- Більше заохочуйте, хваліть, схвалюйте й морально підтримуйте дитину.
- Малюйте з дитиною страх і все те, чого вона боїться. Тему смерті краще виключити. Саме заняття має тривати не більше 30 хвилин.
- Можна запропонувати знищити малюнок: порвати або спалити.
- Не чекайте швидкого результату, страх не зникне одразу.
- Посмійтеся разом з дитиною. Цей спосіб передбачає наявність бурхливої фантазії в батьків. Якщо ваша дитина боїться, наприклад, грози, постарайтеся придумати яку-небудь історію (обов'язково страшну) із власного дитинства про те, що ви й самі точно так само боялися грози, а потім перестали. Нехай син чи дочка посміється з вас. Адже одночасно вони сміються й над своїм страхом, а отже, вже майже перемогли його. Важливо, щоб маля зрозуміло: «У мами чи тата були такі самі страхи, а потім вони минули, отже, це пройде й у мене».
- Грайте за ролями. Ігри за ролями гарні тим, що дозволяють моделювати практично будь-яку ситуацію, що викликає в дитини тривогу, і розв'язати її ненав'язливо у грі, формуючи в такий спосіб у свідомості дитини досвід подолання свого страху.

