

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХИ?

фото с сайта freepress



Что делать?

- **Признайте страх** — не обесценивайте переживания ребёнка.
- **Обсудите его** — что пугает? как часто это происходит?
- **Проверьте бытовые факторы** — неудобная одежда, духота, громкие звуки могут влиять на ночные страхи.
- **Оцените окружение** — возможно, ребёнок перенял чужие страхи.



Что делать?

- **Разберите стиль общения в семье** — избегайте крика и напряженной атмосферы.
- **Используйте арт-терапию** — рисуйте, лепите, играйте в кукольный театр.
- **Помогите через объятия** — тактильный контакт снижает тревожность.
- **Научите ребёнка видеть хорошее** — сочините историю о страшном, но добром существе.



Что делать?

- **Развивайте слуховое восприятие** — играйте в угадывание звуков, чтобы снять тревожность перед неожиданными шумами.
- **Соблюдайте режим дня** — ограничьте гаджеты и уберите пугающий контент.
- **Проводите больше времени вместе** — дайте ребёнку почувствовать безопасность.



Какими бывают детские страхи?

1

По характеру:

природные, социальные,
ситуативные, личностные.

2

По степени реальности:

реальные и воображаемые.

3

По интенсивности:

острые и хронические.