

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК



Одной из причин проявления повышенной тревожности у ребёнка, является низкая самооценка.

Повышение самооценки тревожного ребенка

Заниженная самооценка ребенка может выражаться в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Как правило, такой ребенок чаще других подвергается манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожный ребенок иногда любит покритиковать других.

Для того чтобы повысить самооценку ребенка оказывайте ему поддержку, проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки ребёнка оказывает сравнение его результатов с результатами других детей. Если вы все-таки хотите провести сравнение, то лучше сравнить результаты ребёнка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

При общении с ребёнком постарайтесь установить визуальный контакт. Такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребёнка.

Рассказывайте ребёнку о своих собственных затруднениях, испытываемых вами в тех или иных ситуациях (в настоящее время, в детстве), и как вы с ними справлялись. Это поможет расширению поведенческого репертуара ребёнка и осознанию того, что и у других людей существуют проблемы, сходные с его собственными.

Необходимо быть последовательными в воспитании ребенка. Повышению самооценки ребенка способствует демократический стиль воспитания. Обратного эффекта можно достичь, используя авторитарный и попустительский стили.

Общайтесь с ребенком так, как будто он лучше, чем в действительности.

Положительное влияние на самооценку ребенка оказывает большое количество приятных событий (поездки, путешествия и т. д.) и отсутствие или снижение отрицательных событий.

Выработке адекватной самооценки способствует хорошее физическое развитие и здоровье.

Для детей робких, замкнутых, не умеющих поддерживать отношения с другими детьми существуют особые тренинги уверенности в себе.

ЗАСТЕНЧИВЫЙ РЕБЕНОК



- Если застенчивость не мешает жизни вашего ребенка, не обращайтесь на это внимание.

- Необходимо довести до сознания ребенка информацию о том, что на свете много застенчивых людей.
- Постарайтесь вместе с ребенком разобраться в причинах того, что заставляет его стесняться. Объясните малышу, что, опасаясь сделать или сказать что-то неправильно, он тем самым программирует себя на неудачу: «Ты боишься, что тебя о чем-то спросят или предложат что-то сделать, а ты не справишься. Ты так долго об этом думаешь, что твои движения на самом деле становятся неловкими, мысли разбегаются, ты забываешь все нужные слова. Ты сам превращаешь себя в неумеху и незнайку». Подобный вывод обычно очень впечатляет детей, и они приходят к следующему выводу: «Все зависит от тебя самого. Как себя настроишь, так и будешь выглядеть и действовать».
- Постарайтесь разобраться в истинных желаниях своего ребенка. Не упрекайте ребенка, лучше объясните ему его поведение: «Я вижу, что ты чувствуешь себя неуверенно. Тебе хочется играть с ребятами».
- Не называйте ребенка застенчивым, т. к. это может отразиться на его поведении. Лучше подчеркивайте сильные стороны его характера, чаще хвалите ребенка, говорите о его положительных качествах, день за днем укрепляйте в нем уверенность, а застенчивость определяйте как осторожность, осмотрительность, обдуманность. Вместе с ребенком вспомните, какими способностями он обладает в реальности. У него много достоинств, значит, ему есть чем гордиться. Предложите ребенку выписать свои хорошие качества на лист бумаги (в одной колонке). В другой колонке должны быть те качества, которыми, по его мнению, его наделяют другие люди. Положительных качеств, несомненно, будет больше, чем отрицательных. Главное, чтобы ребенок наглядно увидел: его есть за что уважать и ценить. Подскажите ребенку, что разрешается время от времени вписывать те новые черты, которые он может поставить себе в заслугу, и вычеркивать те, от которых он смог избавиться.
- В большом обществе будьте рядом с ребенком, держите его за руку, пока он не почувствует уверенность. Пусть он сам отпустит вашу руку.
- Разнообразьте жизнь вашего ребенка: ходите в походы, на экскурсии; желательно туда, где ему нравится. Пусть участвует в детских спектаклях и т. п. Следует учитывать одно важное условие: общение непременно должно быть добровольным. Не настаивайте на присоединении застенчивого ребенка к компании сверстников против его желания.
- Организовывайте встречи с друзьями своего ребенка у себя дома, чтобы быть в курсе его интересов. Проанализируйте с ребенком содержание бесед детей того круга, к которому он хотел бы присоединиться.

Необходимо натолкнуть ребенка на мысль, что он вполне мог бы участвовать в разговоре на равных, так как ему есть что сказать по данным темам.

- Часто ребенок панически боится самой возможности того, что к нему кто-то обратится с вопросом. Помогите ему вспомнить большинство таких разговоров, где, как правило, говорят два-три человека, а остальные подают короткие реплики. Постарайтесь убедить ребенка, что произнести фразу из двух-трех слов он способен.
- Расскажите ребенку, как он выглядит со стороны в тот момент, когда хочет присоединиться к другим детям, но стесняется или боится сделать это. Можно наглядно показать, приняв определенную позу. Пусть ребенок осознает, как смешно и нелепо он может выглядеть со стороны в минуты застенчивости. Такой факт заставит его стараться следить за своей мимикой.
- Застенчивым детям свойственно впадать в панику, испытывать беспричинную тревогу, особенно в те минуты, когда им кажется, что внимание окружающих направлено на них. Есть два способа, которые помогут чрезмерно застенчивому ребенку быстро успокоиться и прийти в себя.
- *Способ первый:* постараться глубоко вдохнуть и медленно выдохнуть. Обычно три вдоха-выдоха помогают снять напряжение и расслабиться.
- *Способ второй:* медленный счет про себя – до десяти и больше, если требует ситуация. Сосредоточенность на этом занятии даст отвлечься и успокоиться.
- Вызывайте ребенка на откровенные беседы. Попробуйте завести разговор о том, с какими проблемами он сталкивается, и ребенок откликнется. Такие беседы не только сблизят вас с ребенком, но и помогут совместными усилиями найти верный путь к решению проблем. Пусть ребенок рассказывает вам каждый день хорошие новости. При этом просто выслушивайте его и не давайте советов. Относитесь серьезно к его проблемам и вместе радуйтесь победам.
- Генеральная репетиция – лучший выход для того, чтобы прогнать страх перед неизвестным мероприятием. Иногда полезно проиграть ту или иную ситуацию. Причем варианты должны быть различными. Можно порекомендовать в ситуации, когда на ребенка «нападает приступ застенчивости», представить себе, что он в данный момент только играет роль.
- Стеснительные дети считают, что они постоянно находятся у всех на виду. Объясните ребенку, что у людей много собственных дел, и все заняты

собой. На самом деле никому нет до него дела. А если все же окажется, что кто-то увидел его промах, безотказно действует один простой прием – улыбка. Достаточно улыбнуться свидетелю неловкости, и он тоже ответит улыбкой. В худшем случае, он просто равнодушно отвернется.

- Постарайтесь изменить свое поведение. Нередко родители, сами того не ведая, формируют у ребенка застенчивость, когда то и дело сравнивают его с другими детьми, критикуют по любому поводу, предъявляют к нему завышенные требования, редко хвалят. Перестаньте критиковать ребенка по любому поводу, ни с кем не сравнивайте, напротив, при каждом удобном случае подчеркивайте его индивидуальность. Попробуйте смотреть на ребенка не глазами цензора, и со временем вы увидите, как он преобразится.
- Обратите внимание на то, как и что вы говорите ребенку об окружающих людях. Может быть, в ваших высказываниях то и дело проскальзывает излишняя категоричность и критичность? Слушая, как родители рассуждают о других людях и акцентируют свое внимание на чужих недостатках, ребенок в свою очередь делает вывод, что и окружающие так же говорят о нем и разглядывают будто под микроскопом, подмечая каждое слово, движение, оценивая любой поступок. Поэтому постарайтесь в присутствии ребенка вообще не обсуждать других людей.
- Поделитесь с ребенком своим опытом. Расскажите ему подобные случаи, происшедшие с вами, и собственные переживания по этому поводу. Эти рассказы помогут ему чувствовать себя увереннее в аналогичных ситуациях.
- Не требуйте от ребенка идеального поведения. Это может усилить застенчивость. Сами оставайтесь в любых ситуациях, касающихся вашего ребенка, спокойным и невозмутимым. Ведите себя уравновешенно. Это поможет снять напряжение.
- Заручитесь поддержкой педагога. Он поможет включить вашего ребенка в коллективную жизнь группы. Участие в конкурсах, соревнованиях и т. п. поможет вашему малышу стать общительным и приобрести друзей.

Как надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Быть очень деликатным с ним и не разочаровываться в нем.
- Не отвергать его и не использовать авторитарный метод воспитания.
- Не превращать ребенка в Золушку.

- Все делать так, чтобы Ваш малыш не чувствовал себя незащищенным и зависимым от Вас.
- Гасить тревогу по любому поводу.
- Повысить уровень его самооценки.
- Учить, чтобы он уважал себя.
- Хвалить и делать ему комплименты.
- Формировать уверенность в себе.
- Помочь ему найти все то, в чем он намного превосходит своих сверстников, и этой сильной стороной уравновесить слабую в качестве компенсации всех недостатков.
- Учить ребенка идти на разумный риск, уметь переносить все поражения.
- Тренировать с ним навыки общения.
- Любыми способами поощрять все его игры со сверстниками.
- Помочь найти такого друга, который защищал бы его в среде ровесников.
- Не сравнивать его обычный внешний облик с другими, более смазливymi детьми и не оценивать достоинства ребенка шкалой красоты.
- Не критиковать вслух ум Вашего ребенка.
- Не создавать такие ситуации, в которых он ощущал бы себя неполноценным и был объектом даже самых невинных шуток и насмешек.
- Ребенок должен ощущать, что он неповторим.
- Быть нежным с ним.
- Сочувствовать ему.
- Поддерживать его.
- И первым сделать первый шаг ему навстречу, чтоб перекинуть мост доверия, который соединил бы еще крепче Вас и Вашего ребенка.

Как не надо вести себя родителям с застенчивым ребенком

- Специально культивировать застенчивость и комплекс Гадкого утенка у ребенка.
- Все время подавлять и унижать его, снижая уровень самооценки.
- Критиковать физические недостатки и ум ребенка.
- Подчеркивать его неполноценность.
- Высмеивать в присутствии других.
- Любыми способами провоцировать тревожность.
- Не разрешать играть с детьми и изолировать от сверстников.
- Подчеркивать его незащищенность и зависимость от Вас.
- Ругать за то, что он застенчив.

РЕБЕНОК БОИТСЯ

□ Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.

□ Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта – и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».

□ Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.

□ Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания: оставлять в комнате зажженный ночник; крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.

□ Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, что милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших – можно и нужно! Так же как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека – слишком тяжелое испытание для ребенка.

□ Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.

□ Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят пользу ребенку, а какие – вред.

□ Один из основных принципов коррекции страхов – смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».

□ Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому в период коррекционной работы необходимо оградить от общения с ребенком людей тревожных, истеричных,

эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.

□ Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.

□ Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.

□ Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.

□ Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

□ Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.

□ Составьте план. Например, если ребенок боится собак, составьте с ним план, как вы будете знакомиться с соседским Бобиком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.

□ Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то выбегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить ее, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли может быть и любимая

игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, – хороший помощник в борьбе со страхами.

□ Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью – общая оздоровительная процедура для психики.

□ Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.

□ Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа опасности. Например, рисунок страшной собаки, а рядом – автопортрет самого ребенка, по возможности – большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).

□ Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совершение смелого поступка, например, прохода по темной комнате, пересечение двора и т. д.

Сказки и рассказы для снятия страхов

(под редакцией О. В. Хухлаевой, О. Е. Хухлаева)

Сказка о Котенке, или Чего мне волноваться? (Возраст: 6-10 лет)

Жил-был в одном сказочном городе маленький Котенок. У него были мама и папа, а еще он ходил в школу. Да-да, даже в сказочном городе маленькие котята тоже ходят в школу.

Но наш Котенок не любил ходить в школу. Он всегда капризничал, когда собирался туда по утрам. Потом он долго беспокоился, пока ехал в школу в автобусе. Дальше — больше: почти все уроки Котенок чуть не плакал от страха, прячась за книжкой, чтоб его ненароком не заметил учитель... Обратного домой он пробирался по дворам, не дожидаясь своих друзей.

Мама Котенка очень огорчалась, когда узнавала об этом. И однажды, укладывая сыночка спать, мама-кошка подоткнула ему одеяло потеплее, погладила по шерстке и спросила: «Малыш, я вижу, ты не хочешь ходить в школу? Почему?» — «Я все время боюсь, мама,— признался котенок,— боюсь ехать в автобусе, боюсь сидеть на уроке и

боюсь идти по улице со зверятами из нашего класса». «Чего тут бояться?» — удивилась мама.

Ах, мама ты ничего не понимаешь. Я все время беспокоюсь, что я что-нибудь сделаю не так: в автобусе я боюсь, что на повороте шлепнусь на пол, и все будут смеяться. В школе я боюсь, что неправильно отвечу и учительница поставит мне двойку. А на улице я боюсь, что все зверята начнут бегать наперегонки или кидать шишки — кто дальше, и вдруг у меня не получится и никто не будет со мной дружить?» — сказал Котенок и чуть не расплакался — так ему стало себя жалко.

Ну ладно, не горюй, малыш,— ласково сказала мама-кошка.— Я тебе помогу. Но это завтра, а сейчас пора спать.

Обрадовался Котенок и заснул довольный. А мама задумалась: «Чем же помочь моему малышу?» Думала-думала и придумала.

Наутро мама дала Котенку коробочку с леденцами и сказала так: «Это не простые конфеты, а волшебные. Как только начнешь бояться что-то сделать не так, достань одну конфетку, съешь и скажи три раза волшебные слова: Чего мне волноваться?— и все пройдет».

Вечером Котенок прибежал из школы радостный и закричал: «Ура! Мамочка, я сегодня ничего не боялся, и в школе получил пятерку, и прибежал быстрее всех! Какие замечательные волшебные конфеты!» Мама-кошка улыбнулась и сказала: «Малыш, я хочу раскрыть тебе один секрет. Дело в том, что я дала тебе не волшебные, а самые обыкновенные конфеты». — «Как обычные? — не поверил котенок.— А почему же я не боялся, почему пятерку получил и бежал быстрее всех? Ты меня, наверное, обманываешь?».— «Не обманываю,— сказала мама.— Я на самом деле положила в коробочку самые обычные леденцы. А раз они не волшебные, то помочь тебе они никак не могли. Значит, ты сам себе помог. Ты поверил в свои силы и победил страх. Значит, ты прогнал его навсегда, мой маленький герой». Как здорово, что я больше не буду беспокоиться! — закричал котенок.— Это замечательно, что я победил свой страх сам! Я, наверное, сейчас даже сам бы засмеялся, если бы шлепнулся на пол. Это же совсем не так обидно. Ну-ка!— сказал Котенок и немедленно шлепнулся на пол, растянувшись наподобие морской звезды.— Ха-ха! Как забавно! Это скорее весело, чем обидно. Пожалуй, нужно попробовать еще получить двойку.

Ну-ну, что еще за фокусы? — заволновалась мама-кошка.— Зачем тебе двойка! Перестань, пожалуйста баловаться.

Ну что ты, мама, про двойку это я пошутил, просто пошутил. А если ты начинаешь за меня беспокоиться — съешь конфетку и скажи три раза «Чего мне волноваться?» и все пройдет. Проверенное средство!

Вопросы для обсуждения

Почему Котенок не хотел ходить в школу? Чего и почему он боялся?

Чем волшебные слова помогли Котенку? Придумай сам новые, более сильные волшебные слова.

Гусеница-крапивница (Возраст: 7-11 лет)

В одном лесу на берегу синего озера был луг. Каждый день около озера собирались его обитатели: пчелы и шмели, стрекозы и мотыли, жуки и кузнечики, мухи, комары; приползала туда и маленькая-маленькая гусеница. Когда все были в сборе, начинался бал. Ежедневно устраивались соревнования на лучший танец в воздухе. Вы спросите, причем здесь гусеница, ведь она не умеет летать. Да, конечно, не умеет. Но если бы вы знали, как она хотела этому научиться. И каждый раз она приползала на праздник, чтобы хоть краем глаза взглянуть на чудные танцы-полеты и помечтать.

Вот и в этот день, когда почти все уже были в сборе, приползла наша гусеница и, как обычно, спряталась за листом лопуха.

Начался бал. В воздухе послышался шум крыльев: то взлетел первый танцор — толстый важный шмель. Но не успел он начать свой танец, как раздался голос мухи, обнаружившей маленькую Гусеницу:

А ты что здесь делаешь?

Я просто хотела...— начала было Гусеница, но ее перебили:

Что ты хотела? Что ты хотела? Зачем вообще ты пришла сюда, ты ведь противная никому не нужная Гусеница-крапивница, даже птицы тебя не едят. И ты не умеешь летать. Фу, какая гадкая, некрасивая Гусеница!

«Да, я бездарная, никому не нужная Гусеница. И я не умею летать»,— тихо подумала Гусеница и грустно поползла прочь с поляны под смешки и крики счастливых обладателей крыльев.

Гусеница не знала, что ей делать дальше, ей было очень обидно, так обидно, что хотелось умереть. Она забилась в самый темный угол и горько заплакала. Она плакала и плакала, пока не выплакала все слезы, а их у нее оказалось на удивление много, а потом задумалась.

— Как несправедливо устроен мир,— думала Гусеница,— почему так получается, что одних любят все, потому что они нужные, а других не любит никто, потому что они не умеют ничего делать, даже летать!

Но ведь так же не бывает, так не честно! Не может быть, чтобы я была никому не нужна, надо только постараться что-то сделать, надо очень-очень постараться, а вдруг тогда я смогу научиться летать?! — так подумала Гусеница и вдруг почувствовала, что с ней что-то происходит. Она начала выделять странную липкую жидкость в виде маленькой паутинки и окутывать себя ею. Гусеница заматывалась и заматывалась этой клейкой ниточкой, пока не покрылась ею целиком.

А потом она заснула. И снилось ей, что она учится летать, учится долго и упорно. И у нее сперва ничего не получается, но постепенно она добивается успеха. И, хотя ей трудно, Гусеница не отступает, потому, что ей очень хочется полететь.

Проснувшись Гусеница от того, что ей нечем было дышать; она словно выросла, и колыбелька стала ей мала. Гусеница напряглась и разорвала стенки своего домика. Как долго она спала! Прошел ровно год с того дня, когда она последний раз видела солнце и луг. И тут Гусеница вспомнила, как она училась летать. Ей казалось, что это было не во сне, а наяву, и если она попробует, то полетит.

Гусеница добралась до края листа, на котором сидела, и... полетела.

Это было необыкновенно. Гусеница смеялась от счастья и летела, летела все дальше. Незаметно она добралась до того самого озера, около которого устраивался бал воздушных танцоров.

А ведь сегодня как раз день танцев,— не успела подумать гусеница, как вдруг услышала:

Смотрите, смотрите, какая красивая! И как плавно и грациозно парит она в воздухе!

Да это же Бабочка, прекрасная Бабочка!

Это они мне? Это я прекрасная Бабочка?! — удивилась Гусеница и поспешила заглянуть в зеркальную гладь озера:

О, да... Она превратилась в бабочку. Гусеница, вернее Бабочка, даже подпрыгнула от восторга в воздухе. «Какое счастье!»— подумала она.

— Да ведь это наша Гусеница,— догадался кто-то.— Она перезимовала и превратилась в Бабочку, да еще в такую красивую!

А прекрасная бабочка уже кружилась в вихре танца. Она танцевала и танцевала, пока совсем не устала. Тогда она села на цветок отдохнуть, а все побежали поздравлять ее, ведь наша бабочка заняла первое место среди воздушных танцоров в этот день.

Каждый спешил подойти к ней и похвалить ее.— Какая же ты прекрасная, Бабочка! — Как чудно ты умеешь летать!

— Сколько радости и удовольствия ты нам доставила!

А Бабочка была самой счастливой, ведь ее теперь все любили, и она научилась летать! Без сомнения, в этот день она была королевой бала.

Вопросы для обсуждения

Почему плакала Гусеница? Что она чувствовала? С тобой когда-нибудь случилось похожее? Что помогло Гусенице превратиться в Бабочку?

Как ты думаешь, в настоящей жизни может случиться такая же история, как с Бабочкой?

Рекомендации по уменьшению ночных страхов ребенка

1. Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны – это прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

2. Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.

3. Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.

4. Старайтесь не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты. Никогда не выясняйте отношения в семье при спящем ребенке.

5. Постарайтесь устранить собственные невротические проблемы.

6. При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять ребенка спать одного в темной комнате.

7. Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по голове, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая при этом какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

8. Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием, «ужастики», бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение.

9. Спокойному сну способствуют принятие водных процедур, легкий массаж, проветривание помещения.

10. Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

11. Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные, шумные, эмоционально насыщенные игры.

12. Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.