

ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХИ ДОШКОЛЬНИКОВ

РЕКОМЕНДАЦИИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИГРУ

Можно проиграть пугающие ситуации: пусть игрушка «победит» монстра под кроватью или «поговорит» с темнотой.



ОГРАНИЧЬТЕ ПУГАЮЩИЙ КОНТЕНТ

Следите за тем, что смотрит и слушает ребёнок. Даже безобидные, на первый взгляд, мультфильмы могут вызывать страхи.

СОЗДАЙТЕ БЕЗОПАСНУЮ АТМОСФЕРУ

Доверие и поддержка — лучшая защита от тревожности. Пусть ребёнок знает: дома его всегда поймут и поддержат.

ПРИЗНАВАЙТЕ ЧУВСТВА РЕБЁНКА

Вместо: «Не бойся, это не страшно!». Лучше скажите: «Я понимаю, что тебе страшно. Давай вместе разберёмся, что тебя пугает».



УЧИТЕ ПРОСТЫМ ТЕХНИКАМ РАССЛАБЛЕНИЯ

Дыхательные упражнения, обнимашки, спокойная музыка — всё это помогает снять напряжение.

ОБСУЖДАЙТЕ СТРАХИ

Попросите ребёнка рассказать, чего он боится. Иногда проговаривание страха уже снижает его остроту.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

Предсказуемость и ритуалы (чтение перед сном, совместные прогулки) снижают тревожность.