

Как вести себя с ребенком, испытывающим страх?



- *Поддержка высокой самооценки ребенка:*
 - чаще называть по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых
 - обращаясь к ребенку, постарайтесь установить визуальный контакт, прямое общение «глаза в глаза» вселяет ему чувство доверия
 - проявляйте искреннюю заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам
- *Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения:*
 - легкое массирование или растирание плеч, рук, пальчиков
 - поддерживайте телесный контакт при общении с ребенком
 - очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками)
- *Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка:*
 - ролевая игра - наиболее эффективно использование игр с куклами. Выбор кукол осуществляется ребенком. Он сам должен выбрать «смелую» и «трусливую» куклы. За «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» - взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний.
 - рисование страхов - Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои страхи до тех пор, пока не освободится от них. Важно выразить одобрение по поводу нарисованного, сказать, что вы гордитесь им, ведь он теперь не боится этого. Рисование не должно длиться более 20—30 минут.