

Що робити, якщо дитина побачила щось страшне і налякана!?

- ✓ Не сваріть і не соромте дитину за її переляк. Страх – природне і нормальне почуття, частина інстинктивної програми самозбереження. Він не піддається контролю у дітей, проявляється на фізичному рівні.
- ✓ Якщо ви побачили, що дитина сильно налякана, заспокоюйте, міцно-міцно обіймайте, зігрівайте своїм тілом, гладьте по спинці – це допомагає зняти напругу.
- ✓ Нехай дитина плаче, якщо їй це потрібно. Не зупиняйте, не заговорюйте, дайте виплакатися, просто будьте поруч і показуйте свою любов.
- ✓ Обговорюйте з дитиною те, що вона побачила. Проговоріть за дитину те, що вона не може сформулювати сама: «Ти так сильно злякався, коли побачив...». Так ви допоможете їй випустити страх назовні.
- ✓ Під час розмови з дитиною спробуйте створити безпечну і спокійну обстановку, обіймайте її, якщо вона не противиться. Говоріть повільно і неодмінно робіть паузи, щоб дитина мала час зрозуміти, а ви – тримати почуття під контролем.
- ✓ Здебільшого однієї розмови недостатньо і доводиться повторювати багато разів різними словами, згадуючи подробиці того, що сталося. Це варто робити до моменту, поки ви не відчуєте, що страх дитини поступово зменшується. І головне – підтримуйте дитину кожного разу, коли вона згадує те, що трапилося і хоче поговорити про це.
- ✓ Розповідайте дитині про свої почуття і страхи: «Мені теж було страшно». Дозвольте собі і дитині боятися – не намагайтеся переконати її в тому, що насправді вона не боїться, що у неї не було приводу боятися або в тому, що насправді все це не страшно.
- ✓ Запропонуйте намалювати свій страх або те, що злякало, – це допоможе впоратися з емоціями.
- ✓ Пам'ятайте, дитина не народжується з умінням керувати своїми почуттями та емоціями. Та й не всім дорослим це добре вдається. Тому головне завдання – допомогти дитині в цьому.