

# **„Dziecko boi się psów”**

***Mój trzyletni synek panicznie boi się psów. Ucieka z krzykiem nawet przed niezwykle łagodnym jamnikiem sąsiada. Bardzo mnie to martwi. Jak pomóc dziecku przezwyciężyć ten strach?***

## ***1.Oswajaj dziecko ze zwierzętami poprzez zabawę.***

Bawcie się razem pluszowymi zwierzętami, czytajcie i oglądajcie o nich bajki. Odgrywajcie scenki, w których dziecko raz jest pieskiem czy kotkiem, innym razem jego troskliwym przyjacielem.

## ***2.Podczas spacerów obserwujcie bawiące się psy.***

To będzie też dobra okazja, żeby porozmawiać o ich zwyczajach i zachowaniu. Wy tłumacz synkowi, że psy czasami szczekają i skaczą, ale nie znaczy, że są złe.

## ***3.Nie bagatelizuj strachu synka, nawet jeśli wydaje ci się irracjonalny.***

Zmuszanie go do pogłaskania pieska, bo jest taki malutki i na pewno nic nie zrobi, może sprawić, że maluch będzie bał się jeszcze bardziej. Zamiast namawiać go by przełamał lęk, okaż mu zrozumienie.

## ***4.Wybijcie się na wycieczkę do zoo.***

Pokazuj synkowi różne zwierzęta, opowiadaj mu o ich zwyczajach. Unikaj jednak widoków, które mogłyby być dla dziecka traumatyczne, np. agresywnych drapieżników.

## ***5.Zastanów się, czy sama nie reagujesz panicznie na widok niektórych zwierząt.***

Czy np. wzdrygasz się na widok pająka? W ten sposób możesz nieświadomie przekazać dziecku własne lęki.