

### KILKA KROKÓW DO OSWOJENIA DZIECIĘCYCH LĘKÓW

Dziecku można pomóc w radzeniu sobie z lękami „*metodą małych kroków*”, czyli stopniowego oswajania z trudną sytuacją. Wyobraźmy sobie, że nasze dziecko boi się psów.

1. Zaczynjcie od tego, że oglądacie książeczki, w których bohaterami są pieski. Przeczytajcie lub obejrzyjcie bajkę o psach. Starajcie się wybierać takie pozycje, gdzie pieski są łagodne i przyjacielskie.
2. Kupcie maskotkę pieska. Możecie zachęcić dziecko, żeby nadało mu imię i opiekowało się nim: głaskało go, dawało mu jeść, układało go wieczorem do snu, a może nawet z nim spało.
3. Zanim dziecko spotka się z żywym psem, obejrzyjcie na YouTube filmy przedstawiające psy w zabawnych sytuacjach.
4. Nauczcie dziecko piosenki o piesku np. „*Łapy, łapy cztery łapy, a na łapach pies kudłaty, kto dogoni psa, kto dogoni psa, może ty, może ty, może jednak ja.*” - muzykę można znaleźć na YouTube.
5. Obejrzyjcie z bezpiecznej odległości znajomego, łagodnego pieska na spacerze. Najpierw możecie pogłaskać go sami, a jeśli dziecko też zechce to pozwólcie mu. Nie zmuszajcie go, jeśli nie ma na to ochoty.
6. Idźcie z wizytą do znajomych, którzy mają łagodnego, spokojnego psa. Wyjdźcie razem na spacer i pobawcie się z pieskiem w parku.
7. Pomyślcie o kupnie pieska do DOMU 😊

