

מסרים להורים

אל תיבהלו מהפחד.
הבטיחו לילד שאתם עושים כמיטב יכולתכם כדי להבטיח את שלומו.
אל תלעגו לרגשותיו ואל תעליבו אותו.
שוחחו עם הילד על הפחד.
ספקו לו את מרב הידע הדרוש. ידע מרגיע!
זכרו כי פחד הוא אמתי. עזרו לילד לחשוב על מה שיוכל לעשות ברגע של פחד.
למדו את הילד לרכוש טכניקות יעילות להגנה.
תנו דוגמה אישית. הגיבו במתינות.
אל תכחישו פחד אך הדגימו התמודדות למרות הפחד.
הדגישו את יכולת ההתמודדות בתחומים אחרים.
עודדו את הילד למצוא לעצמו פתרונות.
היו ערניים. אם הילד אינו נרגע פנו לייעוץ מקצועי.

מקורות עזר

מולי להד, חוה אנקור פחד אז / / הוצאת "אח" בע"מ, 1993.
אשנב לנפש / ויולט אוקלנדר / נורד 1992.
הפחד מהפחד / מרצבקו, ברגיו, חסיה ירושלמי / מכון נתיבים ירושלים.
חיים על הגבול / דר' מולי להד, דר' עופרה אילון / נורד 1992.
להתגבר / להד, אנקור, כהן / המרכז לשעת חירום 1990.