



## Как помочь ребенку справиться со страхом?

Детские страхи – это эмоциональная реакция детей на различные ситуации и объекты, которые воспринимаются ими как угрожающие. Страх имеет множество характеристик и меняется в зависимости от возраста ребенка. Оказывать помощь в борьбе с детскими страхами – непосредственная обязанность родителей. Любой страх может серьезно затронуть внутренний мир малыша и повлиять на его дальнейшую жизнь.

## Рекомендации родителям по профилактике детских страхов:

- Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости.
- Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание.
- Не надо фиксировать внимание ребенка на страхе. Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его.
- Уделяйте ребёнку больше внимания, теплоты, успокойте его. Ему важно знать, что взрослый всегда рядом и любит его.
- Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается.
- Создайте дома доверительную атмосферу, чтобы ребёнок мог спокойно рассказать о том, что его тревожит, обратиться за помощью.
- Дайте ребенку понять, что он не одинок. Объясните, что все люди чего-то боятся или расскажите ему о своих детских страхах.
- Ведите себя спокойно и уверенно. Не забывайте, что испуганные дети испытывают недостаток уверенности. Дайте ребенку почувствовать, что вы его поддерживаете и контролируете ситуацию.

## Чего делать категорически нельзя:

- Смеяться и шутить по поводу страхов ребёнка. Как и поводу любых других его чувств и поступков.
- Винить и ругать ребёнка за то, что он боится. Собственно, как и за любые другие чувства.
- Игнорировать и не замечать страхи ребёнка. Они от этого никуда не денутся, а вот доверие к родителям исчезнет наверняка.
- Говорить ребёнку «не бойся этого, мы же не боимся, и ты должен быть смелым». Ребёнок и его родитель – две разных личности, и чувства у них разные.
- Постоянно говорить о болезнях и чьей-то смерти, о том, что с ребёнком может что-то случиться, внушать ему, что он может заболеть или умереть, если не будет выполнять каких-то предписаний взрослого.
- Изолировать ребёнка от окружающего мира, опекать и ограничивать самостоятельность.
- Смотреть фильмы ужасов в детской перед сном ребёнка.

*Будьте своему ребёнку надёжным другом. Ему важно понимать, что родители всегда на его стороне: и когда надо справиться со страхом перед общением со сверстниками, и когда надо победить ужасное чудовище, живущее в шкафу.*