Как бороться с детскими страхами

С **возрастными страхами** родители могут попробовать справиться самостоятельно. Для начала дадим несколько «вредных» советов о том, как бороться с детскими страхами. Вредных — потому что, к сожалению, они не помогают ребенку перестать бояться, но часто используются родителями из лучших побуждений в качестве методов воспитания.

Итак, если Вы хотите закрепить страхи ребенка, то:

1) Обязательно **наказывайте** его за страх.

2) Почаще **пугайте** его, особенно несуществующими персонажами (**«не будешь спать, придет злое чудище и заберет тебя», «будешь плохо себя вести, отдам дяде полицейскому»**)

3) **Игнорируйте страхи ребенка** и предоставьте ему разбираться с ними ему самостоятельно.

4) Перегружайте фантазию и воображение малыша **пугающими его сказками и историями.**

5) Постоянно **напоминайте** ребенку о его страхе.

6) **Стыдите и высмеивайте** его за страх («ты такой большой, уже стыдно бояться темноты»).

7) Многократно **оставляйте ребенка одного в незнакомой обстановке.**

8) **Передавайте ребенку свои страхи. Пусть он боится того же, что и Вы** (например, начала школьного обучения).

А если Вы действительно хотите помочь ребенку побороть его страх, то:

1) В первую очередь **выясните причину страха**. Важно создать такую обстановку, чтобы сын или дочь имели возможность говорить о своих страхах вслух, не боясь быть высмеянными и застыженными. **Поощряйте ребенка на открытые высказывания; не перебивайте, когда малыш будет говорить о своем страхе.** Важно дать ему возможность высказаться полностью.

2) Помните, что **страхи носят непроизвольный характер** и фразы типа «перестань бояться», «ты уже взрослый, а ведешь себя как маленький» скорее приведут к противоположному эффекту. К реакции на опасность у ребенка примешается стыд и чувство вины от того, что он не соответствует ожиданиям родителей.

3) **Обучайте терпимости и управлению страхом.** Хороший способ – поиграть с ребенком в его страх, ведь именно в игре есть возможность превратить страшный страх в смешной. Например, если ребенок боится собак, то можно сшить из старой перчатки ребенка маленькую собачку и разыграть спектакль, в котором родитель от лица щенка будет сожалеть, что ребенок от него убежал. И как он хотел подружиться с ребенком на самом деле. При страхе темноты можно поиграть в шпионов, которые прячутся в темном убежище (комнате) от преследователей. Такой способ особенно хорошо работает в дошкольном и младшем школьном возрасте. Подростков уже можно обучать техникам релаксации (например, дыханию с задержкой 10-15 секунд на вдохе).

4) **Положите любимую игрушку в кровать ребенку.** Дети, особенно в дошкольном возрасте, легко переносят на любимые игрушки функции защитников.

5) **Будьте рядом с боящимся ребенком:** если ребёнок боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу и побудьте рядом с ним.

6) **Один из распространенных психологических способов борьбы с детским страхом — рисунок страха на бумаге**. Перенося свой страх на белый лист, ребенок «знакомится» с ним, исследует и видоизменяет таким образом, что страх превращается в нечто нестрашное. Хорошо, если после того, как ребенок нарисовал страх, поговорить с ним на тему — почему он его боится? На что похож страх? Где живет? Как его можно победить? Затем можно разорвать лист со страхом, сжечь или уничтожить другим способом. Главное не принуждать ребенка делать то, что он не в силах делать и не рисовать вместо него.

7) Если ребенок особо впечатлительный, то нужно обращать особое внимание на **тактичность произносимых фраз.**

8) В качестве профилактики детского страха подойдет **создание условий для общего физического здоровья ребенка, укрепление его нервной системы** (занятия спортом, прием витаминов, режим дня); организация свободного времени ребенка (кружки, секции, театр) может помочь ему отвлечься от отрицательных эмоций и мыслей.

Страхи в детском возрасте - **природная реакция маленького человечка на непонятное, неизведанное, непознанное.** Преодолевая их, он становится увереннее, смелее и активнее. Как правило, ребенок не осознает свой страх и не всегда может самостоятельно справиться с ним. Чуткость, готовность и информированность родителей о возрастных особенностях детских страхов способны помочь ребенку в этом. И все же, самый эффективный способ борьбы с детским страхом - это атмосфера любви, поддержки, доброжелательности и понимания в семье.