

**ДЕТСКИЕ СТРАХИ**

1. **ТЕМНОТА. Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота – верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью… Темноты боятся все – мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, что “там” никого нет, бесполезно. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.**

2. **ОДИНОЧЕСТВО. А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг?.. Ребенку трех-четырех лет становится страшно, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа – все равно он почувствует себя покинутым, если родители “куда-то денутся”. Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!**

3. **БАРМАЛЕЙ.** **А также Кощей Бессмертный, Баба-Яга и более современные “чудища” вроде “злых инопланетян”. Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент “съесть” или “украсть”. Что тут посоветовать? Избегать всего страшного в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. “Борьба” с Бармалеем – своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.**

4. **ТЕСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ. Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырех лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой страх приходит позже – около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени страдают клаустрофобией, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания.**

5.**УКОЛЫ. А вам разве нравится, когда в беззащитное мягкое тело вонзается острая игла, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего страшного тут нет, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у него панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.**

6. **ВОДА. Пожар или гроза, в общем – стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный страх, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза – красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.**

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ?**

1. **Если ребенок боится бабы Яги, ведьмы и т. д. то нужно:**

   • **Предложить нарисовать их;**

**• Поиграть в сказочных героев.**

**2. Если ребенок боится темноты:**

• **Не надо плотно закрывать двери в его комнату;**

•**Можно совершить сказочное путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью;**

•**Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате.**

**3. Если ребенок боится собак:**

•**Купите ему игрушечную собачку, которую он может трогать и играть;**

• **Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.**

**НЕ СЛЕДУЕТ:**

• **Запирать ребенка одного в темной или тесной комнате.**

•**Бить по рукам и лицу.**

**• Пугать животными.**

**• Объявлять ребенку бойкот.**

**• Смеяться над ребенком, называть трусишкой.**

**• Высмеивать, особенно при других детях.**

**• Наказывать за страх.**

**ПЕРЕД СНОМ НЕЛЬЗЯ:**

**• Устраивать шумные игры.**

**• Смотреть страшные фильмы.**

**• Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.**

**ПОМНИТЕ: к страхам приводит большое количество запретов и недостаток тепла и ласки.**