

## Как помочь ребенку преодолеть страхи? Советы родителям

Детские страхи и способы их коррекции у детей дошкольного и школьного возраста давно являются объектом пристального изучения психологов всего мира. На данное время для выявления детских страхов и их коррекции пользуются несколькими основными методами, которые описаны ниже.

1. **Рисуем страхи.** Рисование является отличным способом того, как можно избавиться от детского страха. Попросите ребёнка нарисовать то, что его пугает. Рисуйте вместе с ним, изобразите свою версию событий. После того, как рисунок будет завершён, попросите ребёнка описать рисунок. Обязательно задавайте ребёнку уточняющие вопросы. Активно поддерживайте беседу, хвалите его.

После этого расскажите ребёнку, почему его опасения напрасны, если необходимо, подкрепите свои слова рисунками. После того, как вы убедитесь, что ребёнок вас понял, вы можете устроить «ритуальное сожжение» негативных рисунков. Однако не забывайте о правилах противопожарной безопасности – для этих целей как нельзя лучше подойдёт ванная комната.

Имейте в виду, что одного такого сеанса для избавления ребёнка от страха не достаточно. Вполне возможно, что вам для достижения успеха понадобится как минимум две недели. Подобные сеансы должны проводиться регулярно, так как победить детский страх возможно только при систематических занятиях.

В том же случае, если у вас не получается самостоятельно справиться с детскими страхами, и вы не знаете, как бороться с их последствиями, вы всегда можете обратиться за помощью к детскому психологу, который подскажет вам, как избавиться от детских страхов. Как правило, проблему можно устранить в любом, даже самом тяжёлом и запущенном случае, однако желательно не тянуть время, чтобы не травмировать детскую психику.

2. Рекомендация для мамы: какую бы высокую должность не занимали на работе, помните, что ребёнок – это не ваш подчинённый, ему нужен не строгий руководитель, а нежная и любящая мама. Замечено, что у детей властных, строгих матерей детские страхи встречаются гораздо чаще, и в более тяжёлой форме. Лечение детских страхов очень сложное и зачастую требует применения фармакологических препаратов.
3. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы ребёнок ощущал себя заброшенным и ненужным. Даже если вы почти всё время проводите на работе, или же у вас родился младший ребёнок, или по каким – либо иным причинам у вас совсем не остаётся сил, необходимо преодолевая себя, уделять ребёнку внимание. При отсутствии адекватного лечения детских страхов, вызванных ощущением собственной «ненужности», в подростковом возрасте эта проблема может привести к возникновению у ребёнка суицидальных наклонностей.
4. Однако и прививать ребёнку чувства собственной исключительности также не стоит. Эгоистическое мышление также зачастую приводит к появлению страха потерять своё исключительное положение, носящему характер навязчивой идеи.
5. Постарайтесь не ограничивать ребёнка в общении со сверстниками – это приведёт к появлению страхов перед школьной жизнью.

6. Никогда не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми. Ни в коем случае нельзя приводить в пример малышу те успехи, которых добились его сверстники. Это с большой долей вероятности приведёт к снижению у ребёнка самооценки.
7. Ни в коем случае не пугайте ребёнка собаками, врачами или полицейскими. Ребёнок подобные угрозы воспринимает очень серьёзно.
8. Не стоит заниматься "закаливанием", т. е. если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате, "чтобы привыкал". Вы еще больше напугаете ребенка, но это самое меньшее, что может произойти. Последствия таких "закаливаний" печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
9. Не относитесь к страхам детей как к капризам, тем более нельзя ругать и наказывать детей за "трусость".
10. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы. Важно дать почувствовать ребенку, что вы его хорошо понимаете: объяснить малышу, что "монстров" не существует, обычно невозможно.
11. Постоянно уверяйте ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам.
12. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей – понять, что именно беспокоит его и что явилось причиной страха.
13. Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у него началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь. Больше разговаривайте с ребенком!

*Уважаемые родители, берегите своих детей.*