**Мама, мне страшно…..**

Как помочь ребенку справиться со своими страхами?

Все нижеперечисленные техники успешно применяются в психологической практике и это отлично работает!

Давайте сначала разберемся, чего делать никогда НЕ НУЖНО:

* Стыдить ребенка, называть «трусишкой», подшучивать над его страхами;
* Ставить других детей в пример, которые не боятся того, чего боится ребенок;
* Насильно помещать ребенка в пугающую ситуацию по принципу «клин-клином вышибают»;

Помните так же, что логические доводы: «Это не страшно», «Такого не бывает», «Это все твои фантазии», «Ты сам все это придумал» - не помогают!

Для ребенка его страхи - это реальность и все по-настоящему. Вот, что поможет:

* Говорите с ребенком про его страхи, расспрашивайте, задавайте вопросы. Пусть говорит о том, чего боится, «выпускает» наружу свои страхи. Уточняйте: «И что будет потом?»; «И как это происходит?»; «А откуда они берутся?»; «А какие они бывают?»; «А где они живут?»; «А чего они сами боятся?»;

Не переубеждайте, а просто внимательно слушайте. Чем больше ребенок говорит о своих страхах, тем легче ему будет.

* Пусть рисует то, чего он боится (пчелу, собаку, море, пылесос). Символически это означает, что ребенок приобретает над этим контроль. Если это рисунок злого персонажа (привидения, монстра), то его можно порвать, зачеркнуть (клочки бумаги выбросить, сжечь, смыть) или дорисовать к нему что-то смешное и сделать рисунок комичным. Можно нарисовать решетку и посадить страх в клетку.
* Поиграйте с ребенком в то, чего он боится. Пусть в ролевой игре он сам побудет своим собственным страхом-клоуном, врачом, коровой, пчелой. Пусть бегает за вами, пугает вас, мычит, гавкает, берет кровь и прыгает из-за угла. Подыгрываете, сначала боитесь, убегаете и прячетесь, а потом пытаетесь найти с ним общий язык. Затем поменяйтесь местами и дайте ребенку «победить вас» (в роли страха) любыми доступными ему игровыми средствами (проткнуть мечом, победить в подушечном бою).
* Сочиняйте ребенку истории, в которых главные герои различными образами преодолевают страх или начинают с этим страхом дружить (с одиноким привидением, с грустной собачкой, с печальным роботом).
* Объясняйте ребенку суть явлений, которых он боится, рассказывайте как работают приборы, как переодеваются и красятся клоуны, как работают стоматологи и т.д.

**У ВАС обязательно получится победить детские страхи!**