**Как избежать страхов у ребенка?**

Все родители рано или поздно сталкиваются с детскими страхами. Это может быть что-то мимолетное и само проходящее, но порой у детей возникают устойчивые страхи, с которыми бывает трудно справиться. Классификация детских страхов – различна: кто-то боится темноты, кто-то животных, кто-то игрушечных клоунов или кукол. Так что же делать и как с ними бороться?

Сами по себе страхи – естественны. Есть такие, которые присущие только определённому возрасту, и ребёнок, перерастая их, сам перестаёт бояться. Например, малыши до 2-3 лет обычно боятся резких неожиданных звуков, остаться одни без матери и т. д. Для детей постарше, школьного возраста на первое место выходят страхи получить плохую оценку или стать неуспешным среди сверстников. Такие детские страхи могут быть даже полезны: ведь справляясь с ними, ребенок ощущает себя самостоятельным и взрослым, готовым на любые свершения. Но всё хорошо, если страхи единичны.

Количество и сила воздействия страхов должны быть посильны для разрешения. А вот если ребенок не может справиться с ними сам – значит ему необходимо в этом помочь, иначе страхи перерастут в тревогу, бессонницу и другие трудности в жизни ребенка. Помочь ребенку могут не только специалисты – психологи, но и сами родители. Именно поэтому в данной статье будут даны рекомендации, как избежать или помочь ребенку справиться со страхами.

1. Уделяйте побольше внимания своему ребенку.

Внимательно слушайте своего ребенка и старайтесь не отвлекаться на посторонние действия (гаджеты, сообщения, готовка и пр.) Если ребенок самостоятельно затронул тему страхов («*боюсь идти в школу*», например) обязательно поговорите с ним об этом, не оставляйте разговор на потом.

Задавайте ребенку наводящие вопросы: «*Почему ты боишься идти в школу? Чего ты боишься в школе? Как давно ты стал бояться? Что стало причиной такого страха? Что может помочь тебе справиться со страхом пойти в школу?» и др.*

Чем больше ребенок рассказывает о своем страхе, тем больше тот как бы уменьшается в размерах. Да и Вы самостоятельно сможете отследить причину появления страхов. Может быть боязнь пойти в школу связана со страхом неизвестности (*но, если понять, что там ожидает – уже не так страшно!)*или недостаточно хорошими отношениями со сверстниками, решив конструктивно которые можно выйти из любых ситуаций достойно. Когда «враг» известен в подробностях, он уже не так страшен, с ним легче бороться.

2. Пусть ребенок «покажет» Вам свой страх

Если ребенок маленький, с ним можно проработать страх, например, нарисовав или слепив его. Пусть ребёнок подробно расскажет, а лучше покажет на бумаге, как выглядит его страх. Может быть у него будут ножки и ручки, а может он будет чем-то абстрактным и пугающим. После того, как ребенок изобразит свой страх, можно попросить уничтожить рисунок или раздавить пластилин. Здесь подойдёт любой ритуал уничтожения - всё зависит от вашей фантазии. Если не хочется уничтожать рисунок – предложите ребёнку подрисовать что-то к изображению, добавить какой-нибудь элемент в фигурку, чтобы стало не так страшно.

Для детей постарше подойдут методы, связанные с рассказыванием историй. Это могут быть как придуманные истории, в которых главный герой побеждает свои страхи, так и Ваши реальные ситуации, с которыми Вы справились. Можно сочинять рассказы на острые для ребёнка темы, добавляя предложения по очереди или целыми смысловыми частями. Кстати, этим можно заниматься в дороге: в машине, на прогулке или по пути из детского сада, школы, магазина. Данный метод универсальный и не требует никаких подручных материалов.

Также, Вы можете вместе с ребенком отыграть страх. Попробуйте разыгрывать различные сценки на столе или на полу, используя небольшие игрушки. Вы можете задать тему, а ребенок будет самостоятельно играть. Ваша задача – наблюдать, как ребенок играет и выходит из трудных ситуаций. При необходимости – помогайте ему.

Еще одним вариантом игры являются обыгрывание живых историй. В котором Вы (родитель) перевоплощаетесь в страх или того, кто боится, а Ваш ребенок пытается либо справиться со страхом, либо напугать еще больше того, кто боится. Самое важное - старайтесь отыгрывать реалистично. Ребенок должен знать, как выглядит страх, ведь он хочет научиться с ним справляться. Кроме того, это очень поддерживает детей, ведь они уже не боятся своих эмоций и реакций.

3. Предлагаю Вам также познакомиться с литературой по теме детских страхов у детей:

**А. Захаров «Дневные и ночные страхи у детей»** (*в книге рассмотрены причины возникновения и развития дневных и ночных страхов у детей, а также способы избавления от них*).

**Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя»** (*с помощью терапевтических историй, автор позволяет читателю научиться самостоятельно составлять истории, которые помогут избежать детских страхов, помогут детям в решении их типичных проблем: страх темноты, развод родителей, детская импульсивность и многое другое*).

Помните, что страхи бывают у всех, вне зависимости от возраста, но они – преодолимы! Главное находитесь рядом со своим ребенком, будьте готовы выслушать, утешить и помочь ему.