

## Консультация по страхам

**Сверхценные страхи** самые распространенные. Они связаны с некоторыми идеями, как говорят, с «идеями фикс» и вызваны собственной фантазией ребенка. В 90% случаев практикующие психологи сталкиваются именно с ними. На этих страхах, как правило, дети «зацикливаются» и не могут «вытащить» из своей фантазии. Сначала они соответствуют какой-либо жизненной ситуации, а потом становятся настолько значимыми, что ни о чем другом **ребенок** думать уже не может. К детскому сверхценному страху можно отнести: страх темноты, в которой детское воображение поселяет ужасных ведьм, оборотней и призраков, сказочных персонажей, а также страх потеряться, нападения, воды, огня, боли и резких звуков.

Для начала нужно *поговорить* с ребенком. Лучше делать это в спокойной обстановке, посадив малыша на колени, или сесть просто рядышком друг с другом. Беседа важное условие для избавления от страхов. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться. Можно попробовать *переубедить ребенка*, но не стоит уменьшать страх, не придавать ему значения, или наоборот говорить **малышу** о том, что все это глупости, что ранит кроху еще больше. Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться.

Очень хороший метод - это *сочинить* вместе с ребенком *сказку* или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх.

*Нарисовать страх* - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как **ребенок** нарисует, сжечь бумажку с рисунком, и обязательно объяснить **малышу**, что страха больше не существует, что вы его сожгли, и он больше никогда не побеспокоит его. Пепел от сожженной бумажки нужно развеять, или выкинуть, делать все это вместе с ребенком, не забывая все время хвалить его, говорить какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх.

### Правильное поведение

- *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 маленькое, что может произойти. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии. Никогда не кричите на ребенка. Все что угодно, можно объяснить спокойно!
- *не относитесь к страхам детей, как к капризам*, тем более нельзя ругать и наказывать детей за “трусость”. Ведь страх, как уже говорилось, опасная эмоция человека.

- важно дать понять ребенку, что вы его хорошо понимаете, выше уже отмечалось, что объяснить ребенку, что «монстров не существует!», обычно невозможно. Не принижайте значение страха для самого ребенка, не игнорируйте его жалобы.
- ***постоянно уверяйте своего ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.***
- ***обсуждайте с малышом его страхи.*** Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит ребенка, и что явилось причиной страха. Малыш должен научиться сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.
- ***попытайтесь отвлечь ребенка.*** Например, когда у ребенка началась паника, займите его игрой, наблюдением за чем-нибудь (например, посмотреть в окно). Разговаривайте с ребенком больше!
- ***поддерживайте ребенка, но не идите на поводу.*** Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.