



## *Вместе справляемся со страхами*

*Детские страхи - очень глубокие переживания детства - часто оставляют своеобразные «сюрпризы» в более старшем возрасте. Различные взрослые невротические проявления возникают подчас от вовремя не ушедших детских страхов. По данным исследований, каждый второй ребенок в том или ином возрасте испытывает страхи. Наиболее часто этому подвержены дети от двух до девяти лет.*

- 1. Создайте доброжелательную и стабильную атмосферу в семье - окружите ребенка заботой, вниманием и любовью, чтобы он почувствовал свою значимость, незаменимость и защищенность.*
- 2. Ребенку очень важен телесный контакт: обнимайте малыша, целуйте, гладьте по голове, прижимайте к себе.*
- 3. Расспрашивай ребенка о его страхах, слушайте внимательно и заинтересовано.*
- 4. Подарите ребенку какую-то безделушку, которую он мог бы носить с собой, тем самым имея постоянное напоминание о том, что вы у него есть. Или плюшевого друга, с которым можно спать, играть и делиться своими страхами.*
- 5. Избегайте просмотров ребенком сомнительных телепередач, поскольку малышам еще трудно отделить вымысел от действительности.*
- 6. Постепенно приучайте малыша к тому, что его пугает. Мы боимся того, что нам непонятно и незнакомо.*
- 7. Проигрывайте ситуации, пугающие малыша.*
- 8. Вместе нарисуйте пугающие ребенка предметы или ситуации, чтобы озвучить их.*
- 9. Рассказывайте ребенку истории, в которых он сможет с другой стороны взглянуть на свой страх*

### *Список использованных источников*

- 1. Губанова С.Г., Зубкова А.С. Детские страхи М., 2013.  
2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб., 2013.*

