***Если ребенок боится…***

***Рекомендации для родителей для нормализации детских страхов***

***1) проигрыванием ситуации страха***

*- сменой ролей – представить ребенку себя страхом, пережить его ощущения и понять, что он тоже когда-то был маленьким, сам чего-то боялся…*

*- игра в прятки - ребенок должен быть водящим. То есть искать испуганного ребенка (вы в роли этого ребенка). Когда водящий ребенок найдет испуганного ребенка-родителя (роль) – он почувствует свою силу-смелость (закрепит ее)*

*- игра в переодевание – буквально одеться в костюм страха и рефлексировать – проговорить, что страх чувствует, ощущает, каково ему, какой он «не страшный» внутри себя и совсем не опасный*

*2****) рисованием: нарисовать 4-е рисунка***

*– нарисовать свой страх,*

*- себя со трахом,*

*- вымышленного героя-победителя страха,*

*- себя в качестве героя – победителя страха.*

*В итоге должны быть изменения на рисунках такие: если на 1-м рисунке страх огромный, а ребенок маленький и внизу листа. То на последнем все наоборот*

***3) проживание страшной ситуации вместе со взрослым***

*– например, со свечой обследовать комнату, где спит малыш. Спросить ребенка, где живет его страх (обычно – под кроватью или в углу). Подойти в темной комнате со свечкой в этот угол, заглянуть под кровать и спросить. Что он там видит. Ребенок сам должен проговорить, что он там ничего не увидел. Затем задуть свечу. Предупредив об этом ребенка. Затем зажечь свечу и потом попросить ребенка задуть свечу и вместе выйти из комнаты. Потом попросить ребенка при открытой двери зайти одному. И так до тех пор, пока ребенок сможет свободно обходится без света и взрослого. Можно это сделать не за один день, а поэтапно, постепенно:*

*– не спешить, ободрять ребенка, поддерживать и хвалить!*

*- обращаться с ребенком, как с Личностью:*

*- с уважением, доверием, верой в него.*

***К ТОМУ ЖЕ: целью страх ребенка может быть банальное манипулирования для получения: внимания, любви, сочувствия, поощрения, заботы от родителей.***

*И это уже проблема самих родителей! Задайте себе вопрос: достаточно ли я провожу времени со своим ребенком, качественно ли я с ним общаюсь или «отдаю дань», дергая и принижая своего ребенка? Может быть, и я сам(а) , порой. Манипулирую ребенком «Если ты не съешь – я не дам тебе смотреть мультики…»? Честно ответьте на подобные вопросы и не удивляйтесь тому,****откуда же ребенок нахватался манипуляторным способам поведения.***

***И главное – быть самим родителям менее тревожным! Чем более спокойны родителя, тем менее тревожен ребенок. Помните: ваши личные страхи и опасения передаются вашим детям. Ведь весь мир ребенка заключается в опоре на родителей. Спокойствие детей нарушится с разрушением уверенности у их родителей!***

***« И страхи тоже ступеньки детства»***

*Страх можно определить как эмоционально насыщенное чувство беспокойства в ответ на реальную или воображаемую угрозу для жизни и благополучия.*

*Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Для здорового ,нормально развивающегося малыша испуг и страх -естественная реакция познания окружающего мира. Боязнь кого или чего-либо чаще всего встречается у эмоционально чувствительных детей, которых воспитывают беспокойные родители, чрезмерно опекаю­щие их от любых ,часто воображаемых опасностей.*

*Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи.*

*Так, в ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ они возникают чаще, чем в последующие годы.*

*В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые - боязнь опоздать в школу, получить плохую отметку, т.е. быть неуспешным.*

 *Для ПОДРОСТКОВ страхи менее типичны. Отмечаются иногда лишь общее состояние тревожности.*

*Однако бывают и страхи иного рода. Специалисты характери­зуют их как невротические. В их основе всегда лежат психические потрясения и травмы у детей, неумение взрослых справиться с их возрастными проблемами, конфликты в семье и тревожно-мнительные черты характера у родителей. В этих условиях как бы заостряются возрастные страхи, приобретая болезненный характер.*

*Преодоление подобного рода страхов возможно лишь при изменении родителями своих неверных установок, нормализации отношений в семье, предо­ставлении ребёнку большей возможности для эмоционального само­выражения и проявления активности. Устранение страхов требует терпения и заинтересованности родителей.*

*Конечно, можно ребенку, который, ложась спать, боится темноты, решительно погасить свет и сказать: "Ерунда, тебе не надо ничего бояться!» . После этого он, наверное, в течение 5-10 минут укладываний будет плакать и кричать. Но потом он успокоится и будет спать в темноте. Но, как считает известный австрийский педагог Х.Райнперт, это недопустимо ."Страх, который не осмыслен естественным образом, от которого не избавило заботливое участие родителей, остается жить в ребёнке даже если открыто и не проявляется. Страх уходит в подсознание и, может быть через годы, даст о себе знать. И тогда, это будет подобно извержению вулкана...Я часто сталкивался с тем, что дети, которые с трудом концентрируются, с трудом добиваются успеха, закомплексованные, просто в раннем детстве не смогли о осмысленно преодолеть свои страхи".*

*За страхи нельзя ругать, наказывать, стыдить, требовать их прекращения. Это выше сил ребенка. Участие родителей в разрешении эмоциональных проблем детей, контакт с ними, взаимопонимание необходимые условия преодоления детских страхов.*

***Как НАДО вести себя родителям с ребенком, испытывающим страх:***

*© Первым делом выяснить причину страха.*

 *© Помнить, что малыш не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.*

 *© Ни в коем случае не наказывать ребенка. Если бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в Бабу Ягу, а каждый жестокий отец - в Бармалея, они бы гораздо лояльнее выбирали бы методы воспитания.*

 *© Ни в коем случае не запугивать малыша даже тогда, когда родители сами опасаются за его безопасность.*

 *© Не напоминать ребенку о страхе. Не злоупотреблять чтением сказок и просмотром кинофильмов.*

 *© Обучать терпимости к страху и управлению им, а в некоторых случаях и противодействию источникам страха (например, драчуна, которого ребенок боится, можно запугать ему самому, а не просто отступить перед ним).*

 *© Если малыш боится темноты и замкнутого пространства, зажгите лампу, откройте двери, побудьте рядом с ним.*

 *© Чтобы ребенку не страшно было спать, пусть любимая игрушка заснет в его кроватке.*

 *© У более старших детей, в некоторых ситуациях, попытайтесь уменьшить страх при помощи стыда, хотя бы такой фразой: «Тебе должно быть стыдно, ты ведешь себя как маленький испуганный котенок».*

 *© Постарайтесь проиграть пугающее малыша событие в специальной ролевой игре, где бы страшное показалось смешным или обыкновенным для повседневности. Например, ребенок боится собак, затейте с ним игру в пограничника, где он будет пограничником с любимой собакой, или пусть игрушечная собака расскажет ему, что она думает о нем (как переживала, когда малыш убегал от нее, ей так хотелось иметь настоящего друга). Если ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, если боится врача - в больницу. Главное, игра должна быть интересной, захватывающей, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что страх его напрасный.*

 *© Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свой страх, затем можно зачеркнуть его и даже разорвать и выкинуть. Таким образом, имевшийся страх постепенно теряет свою "притягательность" и может уйти совсем из жизни ребёнка.*

*Как* ***НЕ НАДО*** *вести себя родителям с ребенком,*

*испытывающим страх:*

 *© Использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.*

 *© Не обращать на страх ребенка никакого внимания и не пытаться помочь преодолеть его.*

 *© Перегружать фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.*

 *© Передавать свой страх ребенку.*