**Как бороться с детскими страхами?**

[](http://sozdaisebysam.ru/wp-content/uploads/2013/01/1392796_kid_3.jpg)Как же должен вести себя родитель, если у его ребенка возникла фобия? Во-первых, нужно признать существование страха. Важно, чтобы малыш понял, что его хорошо понимают, и что когда-то родитель сам был ребенком и тоже боялся некоторых вещей. Это даст ребенку возможность быстрее побороть свой страх. Помните, что дошкольникам очень трудно отличить реальный мир от вымышленного. Поэтому бесполезно говорить такому ребенку: «Монстров не существует!». Ему они кажутся такими же реальными, как и все прочее. Помогите ребенку выразить его страхи словами. Чем большим сознанием будет обладать малыш, тем менее угрожающими ему будут казаться его страхи.Не приуменьшайте значение детского страхаНеправильно думать, что с возрастом боязнь пройдет. Говоря, что это глупо, вы заставляете ребенка испытывать чувство вины. А появившийся стыд способен помешать ребенку в будущем говорить о своем страхе, что только усугубит положение, поскольку страх только проникает глубже.Убедите ребенка, что он под надежной защитой. Для него важно знать, что вы имеете представление о том, что делать, и защитите в случае беды. Ничто так не усиливает страх, как чувство, что опекун растерян и не понимает, что делать.  
 Поговорите с ребенком о его страхах.Родители должны помочь малышу осознать, что же в действительности его беспокоит, и дать совет, как можно это превозмочь. Но помните, что потом ребенок должен уметь самостоятельно преодолевать свои страхи.Во время панических приступов постарайтесь отвлечь дитя с помощью знакомых его памяти и любимых ему предметов. Можно почитать интересующую его книжку или дать поиграть с любимыми игрушками.Не позволяйте страху вести вас на поводу  
Нужно дать ребенку поддержку и веру в себя, но не стоит из-за детских страхов менять весь свой распорядок или обстановку в доме. Такие радикальные перемены способны временно облегчить его волнение, но со временем они дадут ребенку основания считать, что его страх оправдан и реален, и в дальнейшем он может возобновиться с новой силой, или возникнут другие фобии.Нанесите визит к детскому психологу или психотерапевту, если фобия усиливается и сопровождается мочевым недержанием, бессонницей, потерей аппетита, нервозностью.  
Например, если ребенок пугается темноты, но затрудняется выразить, чего конкретно боится, можно задать ему такие наводящие вопросы: Тебе страшно из-за монстров? Или из-за бандитов? Тебе страшно, потому что ты думаешь, что начнется пожар? Или тебе просто страшно самому ночью идти в туалет?