**Как помочь малышу справиться со страхами**

1. Постепенно приучайте ребенка к тому, что его пугает. Если, например, малыш боится собак, не настаивайте на том, чтобы он прикоснулся к животному или взял его на руки. Лучше начните с посещения зоомагазина или выставки, где ребенок сможет понаблюдать за собаками с безопасного расстояния. Дайте ему время на привыкание. Вы

2. Проигрывайте ситуации, пугающие ребенка. Он может изображать персонажа, которого боится или, наоборот, выбрать роль более сильного. Вы же будете изображать остальных героев (смелый рыцарь побеждает Бабу Ягу). По ходу игры подсказывайте, что можно сделать, чтобы победить, поддерживайте, хвалите.

3. Нарисуйте вместе с малышом то, что его пугает. Готовый рисунок можно порвать, закрасить яркой краской. Возможно, малыш решит, что «чудовище больное, голодное или одинокое. Тогда предложите подружиться с ним, помочь.

4. Читайте малышу книги, показывайте мультфильмы, в которых предлагаются модели поведения в аналогичных ситуациях (по желанию ребенка). Если не найдете готовой истории, можно самим сочинить сказку.

5. Не забывайте, что огромное влияние на ребенка оказывает Ваше поведение. Не проявляйте неуверенность в собственных силах, ведь Ваше состояние передается малышу.

При воспитании «боязливого» ребенка старайтесь избегать излишней опеки. Давайте ему задания, в которых он может проявить старательность и аккуратность. Избегайте ситуаций неуспеха: соизмеряйте свои требования с возможностями ребенка, а в случае затруднений тактично помогите ему. Это позволит поддерживать самооценку ребенка на высоком уровне, развивать самостоятельность. В противном случае малыш вырастет замкнутым, неуверенным в себе. В школе будет избегать общения со сверстниками, бояться ответов у доски.

Использованная литература:

1.Вологодина Н.Г. Детские страхи днем и ночью. Изд. Феникс, 2006;

2.Эберлейн Г. Страхи здоровых детей. М. Знание,1981;

3.Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов. СПб: Гиппократ, 1995.