***Как избавить ребенка от страхов?***

***Страх испытывают все дети, и это естественная реакция на познание окружающего мира, если только они***

***периодически и ненавязчивы.***

***Причины страхов:***

* *излишняя строгость или опека;*
* *запугивание непослушного ребенка Бабой-Ягой, врачом, милиционером;*
* *наказание пребыван6ием в темной комнате, требованием неподвижно сидеть, лежать, стоять;*
* *недостаток тепла и любви пир появлении новорожденного;*
* *чтение страшных сказок;*
* *большое количество запретов;*
* *просмотр фильмов для взрослых;*
* *отсутствие доброты, доверительных отношений с ребенком.*

***Если ребенок испытывает страх, то нельзя:***

1. *Смеяться над ним, называть « трусишкой».*
2. *Высмеивать, особенно при других детях.*
3. *Наказывать за страхи.*

***Если ребенок боится темноты:***

1. *Не закрывайте плотно двери в его комнату.*
2. *Совершайте путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая путь к предметам, которые понадобятся ночью.*
3. *Придумайте игру, в ходе которой нужно войти в темную комнату, например: спрячьте в квартире лакомства, а самые любимы- в темной комнате.*
4. *Расскажите сказку о солнышке, которое целый день трудилось, светило, грело, ласкало своими лучами к вечеру устало. Стало темно, и всем захотелось спать: наигрались зайчики, белочки, птички и рыбки, и когда стемнело, они улеглись спать, а ночью к ним прилетели самые интересные и веселые сказки. Спасибо солнышку за день и за ночь.*
5. *Войдите вместе с ребенком в темную комнату и предложите ему поздороваться: « Здравствуй, темнота. Я тебя не боюсь».*
6. *Дайте ребенку фломастеры, краски и предложите нарисовать страхи, затем разорвите рисунок на мелкие кусочки и выбросите.*
7. *Поиграйте в театр, предложив ребенку роль собаки, тигра, Бармалея в сказках, где персонажи – добрые, всем помогают.*

***Перед сном нельзя:***

*1.Устраивать шумные игры.*

*2.Смотреть страшные фильмы.*

*3. Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников. Предлагать ребенку занятия, требующие умственного напряжения: интеллектуальные игры, чтение, счет, письмо.*

***Если ребенок боится собак:***

1. *Купите ему игрушечную собаку, которую он может бросать, трогать, играть.*
2. *Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность посмотреть на его выходки, находясь рядом с ним.*