**Детские страхи**

Многие родители сталкиваются с проблемой детских страхов. «Я не могу уснуть, я боюсь», - не то, что мы хотим слышать от ребенка после напряженного дня. Но мы терпеливо включаем свет в комнате, показываем, что бояться некого и нечего, так как в детской очень уютно и нет никого постороннего.

Но дети продолжают бояться. Из раза в раз повторяются ночные кошмары и слезы. Какие существуют пути решения этой проблемы?

## Монстры, уходите прочь!

Родители во всем мире прибегают к различным методикам и находят нестандартные решения, чтобы помочь ребенку преодолеть страх перед монстрами и избавиться от ночных кошмаров.

Один из таких методов называется «На каждого монстра мы найдем антимонстра». Выбирая его, будьте готовы рассказать ребенку заранее «правдивую» историю. Рассказывая ее, будьте убедительны. Для большей достоверности приведите пример из своего детства, поведайте крохе, как тот или иной способ помог вам справиться со своими страхами.

1. *Волшебное слово.* Волшебное слово — им может стать любое слово — обладает силой отпугивать непрошенных гостей от детской кроватки. Зная его, не страшны никакие чудовища, ведь это слово работает всегда безотказно.

2. *Наклейка «Монстры, уходите прочь!»*, наклеенная на дверь в детскую также способна преградить дорогу собирающимся на экскурсию чудищам. Любое неизвестное существо, увидев такую надпись, ни за что не сунется внутрь.

3. *Смелый дружок.* Это игрушка, специально обученная защищать детей по ночам. Плюшевый друг прошел курс специальной подготовки в школе антимонстров и готов сразиться с любым страшным существом из сказки, мультфильма или кино. Под его присмотром совсем не страшно засыпать, ведь Смелый дружок чутко оберегает сон своего хозяина.

4. *Спрей «Антимонстр».* В чистый пульверизатор налейте воды и добавьте пару капель ароматического масла, обладающего успокаивающим свойством: лаванды, хвои, аниса, шалфея. Для большей убедительности вы можете сделать такой спрей вместе с ребенком, рассказывая попутно, какими специальными действиями обладает то или иное масло. После купания и перед сном вместе с ребенком распылите спрей на все сомнительные, по мнению малыша, места: углы, дверь, окно, под кроватью.

5. *Пластырь «Против монстров»* Обычный пластырь, приобретенный в аптеке, с изображением супергероев или любимых персонажей мультфильмов, наклеенный на ночь, например, на пятку малышу, способен оградить и защитить кроху от самых страшных фантазий

## Пусть ребенок сам решит проблему

В ситуации, когда ваши убеждения и предложения не срабатывают, и ребенок продолжает жаловаться на ночные страхи, попробуйте другую стратегию. Примите восприятие малыша и позвольте ему самому решить свою проблему. Мы расскажем вам о родителях, которые помогли детям самим решить проблему боязни темноты раз и навсегда.

Поверьте в то, что страхи вашего малыша – не шутки.

Найдя пути решения проблемы

Вы поможете ребёнку навсегда избавиться

От ночных кошмаров и ужасных монстров,

Которое создаёт детское воображение