***Дневные страхи.***

***Ребенок боится оставаться один в комнате***

В возрасте 3-5 лет большинство детей испытывают так называемые нормативные (нормальные, соответствующие этому возрасту) детские страхи, которые выражаются в основном в неосознанной тревоге, повышенной возбудимости, в страхе одиночества, темноты и замкнутого пространства.

Очень часто эти страхи перемешиваются с боязнью сказочных героев: Бабы-яги, Кощея Бессмертного, водяного, лешего и т. д.

Какие действия помогут ребенку справиться со страхами:

* Поговорите с ребенком о его страхах, но не высмеивайте малыша за его трусость. Скажите, что с этого момента вы объявляете войну его страхам.
* Если ребенок боится потеряться в незнакомом месте, можно «отыграть» это в сценке, где ваш ребенок будет помогать потерявшемуся малышу, то есть изначально играть роль героя. На роль же плачущего малыша можно взять маленькую куклу. Так ребенок почувствует ответственность за младшего и свое преимущество в возможностях самоконтроля и поисках решения.
* Таким же образом можно проиграть и другие травмирующие ребенка страхи. Например, уход мамы на работу.
* Справиться со страхами темноты и замкнутого пространства поможет «Жмурки». Завяжите глаза ребенку, выполняющему роль водящего. Можно немного раскрутить его, чтобы сложнее было ориентироваться в пространстве, однако это не рекомендуется делать с очень тревожными детьми и с теми, кто сильно боится темноты. После этого игроки должны разойтись в разные стороны. Когда водящий крикнет: «Замри!» - им следует остановиться на тех местах, где они оказались, и уже никуда не перемещаться. Задача водящего – найти всех участников.
* Сделайте вместе коробку, пройдите с ней по квартире и сложите в нее все, что пугает малыша. Заклейте коробку скотчем и вместе выбросьте на помойку.
* Нарисуйте вместе с ребенком его «страх». Спросите: «Где он живет?», «Откуда появляется?», «Чем питается?» и т. д. Вместе с ребенком разорвите этот рисунок, сожгите кусочки и спустите пепел в унитаз.
* Придумайте образ супергероя , который справляется с любым врагом! Это может быть любимый герой из фильма или мультфильма, а может быть персонаж, придуманный самим ребенком. Нарисуйте его и повесьте этот рисунок на самом видном месте.
* Никогда не пугайте ребенка Бабой-ягой, Серым Волком, бабайкой, кикиморой и т. д.
* Если ребенок боится оставаться один в комнате, наряду со всем вышеизложенным, можно построить из нескольких больших картонных коробок домик, в котором малыш может прятаться от всех своих страхов. Прочитайте с ребенком сказку о трех поросятах и проговорите, какие именно свойства домика помогли противостоять Серому Волку? Сложите в этот домик любимые игрушки и фонарик.

***Ночные страхи.***

***Ребенок боится спать один***

Действительно ли страх заставляет ребенка бежать в кровать к папе и маме? Такому поведению есть только два объяснения, которые тесно взаимосвязаны друг с другом.

Первое: ребенок просто хочет спать вместе с родителями и использует страх в качестве предлога, чтобы прибежать к ним в постель. Второе: малыша действительно мучают глубокие страхи, возникновение которых связано с пережитым стрессом. Есть несколько симптомов, которые могут свидетельствовать о том, что малыш действительно испытывает страх во сне: беспокойный и прерывающийся сон, ребенок все время вертится, вскрикивает, вскакивает на ножки, плачет, может просыпаться «мокрым», даже если приучен к горшку.

Если ребенок просто любит спать вместе с родителями, то от этой привычки его должна отучить последовательная, доброжелательная, но твердая и согласованная позиция обоих родителей. Для этого необходимо сделать следующее:

* Терпеливо и мягко, но настойчиво объясните ребенку, что мама и папа должны спать отдельно от детей, а дети – отдельно от родителей. Будет лучше, если родители вместе отведут малыша в его постель и поцелуют его на ночь. Ребенок поймет, что папа и мама действуют заодно, а сопротивляться этому ему сложнее.
* Никогда не ругайте и не наказывайте ребенка, не обвиняйте его во лжи. Лучше помогите ему добрыми словами справиться с его состоянием, успокойте его, но, тем не менее, отведите назад в его кровать.
* Постарайтесь больше времени проводить с ребенком днем: вместе играйте, гуляйте, читайте книги, рисуйте, смотрите мультики и т. д., то есть дайте ребенку возможность общаться с вами и испытывать удовольствие от совместного времяпрепровождения вне вашей спальни.
* Чаще обнимайте ребенка, целуйте и прижимайте его к себе. Иногда именно недостаток ласковых прикосновений заставляет ребенка искать этой близости ночью в постели у родителей.
* Создайте некий ритуал отхода ко сну: молоко с печеньем, туалет, душ, сказка на ночь. Оставляйте включенным маленький ночничок в комнате ребенка.

Как помочь ребенку справиться со страхами:

* Иногда детские страхи появляются после достаточно неприметных для родителей событий. Так называемый невротический детский страх может возникнуть после страшного телевизионного кадра, услышанной сказки или рассказа.
* Попытайтесь помочь ребенку справиться со страхом физически: увеличьте время прогулки, дайте на ночь успокоительный травяной чай, купайте его перед сном в теплой ванне с успокаивающими травами, делайте ему массаж.
* Дети очень чувствительны к состоянию родителей. Чем больше вы тревожитесь, нервничаете и паникуете, тем сложнее будет справиться с проблемой.
* Если ребенок прибежал к вам ночью с рассказом о чудовищах, якобы находящихся в его комнате, помогите ему проверить все темные места, загляните вместе под кровать, проверьте тумбочки и шкафы.
* Если же в результате всех ваших усилий ситуация не нормализуется, тогда необходимо будет обратиться к специалистам: невропатологу, детскому психологу или психотерапевту.

***Ребенок боится идти в школу***

Существует термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Есть несколько причин возникновения страха школы: ребенок боится ухода из дома, разлуки с родителями, к которым от тревожно привязан; родители непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняя вместо детей все домашние задания, а также контролируя их, скажем, по поводу каждой коряво написанной буквы; ребенок боится не оправдать ожиданий родителей; испытывает трудности адаптации в школьном коллективе; испытывает страх перед учительницей.

Как помочь ребенку справиться с этими страхами?

* Прежде всего, родители сами не должны бояться школы. Если такой страх присутствует у мамы или папы, вполне логично, что и у детей появляется чувство неуверенности в своих силах и сомнения в своих знаниях.
* Родителям следует помнить: дети даже в школе остаются детьми – им хочется поиграть, побегать, «разрядиться», и нужно время, чтобы стать такими сознательными, какими бы их хотели видеть взрослые.
* Если ребенок делает уроки, не следует сидеть рядом и нагнетать обстановку фразами: «Ах, ты сделал ошибку! Тебе поставят двойку! Что скажет учительница!» и т. д. Не следует этого делать, даже если он действительно допускает ошибки. Психическое здоровье дороже.
* Если ребенок сделал уроки до прихода родителей, не следует выискивать в них ошибки и заставлять переделывать задание. Проверьте выполнение, отметьте достоинства и недостатки, а затем обязательно похвалите за самостоятельное выполнение.
* Иногда страх перед школой может быть вызван конфликтами со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. В этом случае родители и учителя должны помочь ребенку справиться с этой ситуацией и помочь его социальной адаптации.