**Детские страхи**

**1. ТЕМНОТА**

Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота - верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью... Темноты боятся все - мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, что “там” никого нет, бесполезно. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.

**2. ОДИНОЧЕСТВО**

А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг?.. Ребенку трех-четырех лет становится страшно, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа - все равно он почувствует себя покинутым, если родители “куда-то денутся”. Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!

**3. БАРМАЛЕЙ**

А также Кощей Бессмертный, Баба-Яга и более современные “чудища” вроде “злых инопланетян”. Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент “съесть” или “украсть”. Что тут посоветовать? Избегать всего страшного в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. “Борьба” с Бармалеем - своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.

**4. ТЕСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ**

Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырех лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой страх приходит позже - около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени страдают клаустрофобией, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания.

**5. УКОЛЫ**

А вам разве нравится, когда в беззащитное мягкое тело вонзается острая игла, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего страшного тут нет, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у него панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.

**6. ВОДА**

Пожар или гроза, в общем - стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный страх, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза - красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.

**7. ШКОЛА**

Кто его так запугал? Ребенка просто может страшить неизвестность, перемена в жизни. Старайтесь почаще говорить о школе в положительном ключе. Не делиться с малышом воспоминаниями о злой “химозе” или “физичке”.

Всему свое время.

**КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ**

НЕ СЛЕДУЕТ:

* Запирать ребенка одного в темной или тесной комнате.
* Бить по рукам и лицу.
* Пугать животными.
* Объявлять ребенку бойкот.
* Смеяться над ребенком, называть трусишкой.
* Высмеивать, особенно при других детях.
* Наказывать за страх.

ПОМНИТЕ: к страхам приводит большое количество запретов и недостаток тепла и ласки.

ПЕРЕД СНОМ НЕЛЬЗЯ:

* Устраивать шумные игры.
* Смотреть страшные фильмы.
* Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ:

1. Если ребенок боится бабы Яги, ведьмы и т. д., то нужно:
   * Предложить нарисовать их;
   * Поиграть в сказочных героев.
2. Если ребенок боится темноты:
   * Не надо плотно закрывать двери в его комнату;
   * Можно совершить сказочное путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью;
   * Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате.
3. Если ребенок боится собак:
   * Купите ему игрушечную собачку, которую он может трогать и играть;
   * Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился.