**Рекомендации родителям**, **дети которых испытывают страх**

**Страх-** это естественная эмоция, свойственная всем людям, такая же как радость, изумление, восторг. Детские **страхи** обусловлены возрастными особенностями детской психики и по мере взросления ребенка проходят без следа, но иногда приводят к тому, что у ребенка меняется поведение. Причин этому несколько: излишняя тревожность **родителей**, гиперопека, запугивание детей **родителями**, обстановка в семье, травмирующие ситуации, богатая фантазия детей.

Как надо и не надо вести себя **родителям**, если их **дети испытывают страх**

Ежедневно находить время для общения с ребенком тет-а-тет, тем самым давая возможность ребенку поделиться с Вами своими секретами, тревогами, попросить помощи, совета.

Слушайте ребенка внимательно. Не пытается ли он рассказать Вам о том, что кто-то запугал его, или Вы своим поведением внушили ему **страх**? Воспринимайте рассказы серьезно.

Учитывайте, что **страхи** имеют непроизвольный и неосознанный характер.

Помните, что ребенок не может управлять своим поведением и не владеет собой, поэтому словесные убеждения неэффективны.

Ни в коем случае не наказывать ребенка. Если бы каждая мать, ругая его, могла представить, что ночью она превратится в *«Бабу Ягу»*, а каждый жесткий отец – в *«Бармалея»*, они бы гораздо лояльнее выбрали бы методы воспитания.

Ни в коем случае не запугивать ребенка и даже тогда, когда **родители** сами опасаются за его безопасность.

Не манипулируйте детскими **страхами**. Успокаивайте, но не создавайте для детей особых условий.

Воспитание **страхом** – жестокое воспитание. Последствия его – тревожная мнительность, чрезмерная осторожность, пассивность и подавление творческого начала.

**Страх** перед засыпанием свидетельствует о том, что сфера подсознательного у ребенка нуждается в более тесном контакте с мамой. Поэтому не стоит стараться во, чтобы то ни стало приучать ребенка засыпать в одиночестве. Если ребенок стремится почувствовать рядом с собой близкого взрослого человека, его желание необходимо удовлетворить.

Если малыш боится темноты, купите ему веселый ночничок в виде, например, волшебного гномика, **который** не допустит и близко всяких монстров *(постепенно увеличивая время отключения светильника)*.

Красочное постельное белье с различными сказочными персонажами, обнимающими со всех сторон малыша, никогда не дадут его в обиду.

Когда малыш боится замкнутого **пространства**, оставьте открытой дверь в его комнату, побудьте рядом с ним.

Чтобы ребенку не **страшно было спать**, пусть и любимая игрушка заснет в его кроватке.

Если малыш боится оставаться в комнате один, возьмите его за руку, поцелуйте ладошку, сожмите кулачок. Скажите, что это его защита, **которая** останется с ним на все ночь.

Если ребенок боится, что в туалете или под кроватью притаились чудовища, проверяйте вместе с ним перед сном эти места и положите рядом с малышом фонарик.

Когда ребенок боится темноты, поиграйте с ним в темной комнате в разведчика, когда боится врача – в больницу. Главное – игра должна быть интересной, и конечным результатом ее должно быть убеждение ребенка в том, что [**страх его напрасный**](https://www.maam.ru/obrazovanie/strah).

Дайте ребенку карандаши, пусть он рисует свои **страхи до тех пор**, пока не освободится от них.

Положительным примером борьбы с детскими **страхами** может стать рассказ **родителей о своих детских страхах**. Расскажите малышу, как Вы с ними боролись и победили.

Никогда не стыдите своего ребенка за **испытываемый страх**. Стыд и [**страх взаимосвязаны**](https://www.maam.ru/obrazovanie/strah-konsultaciya). Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать **страх**, но он не исчезает, а усиливается. Стремясь, избавится от него, ребенок прибегнет к действиям, **которые** закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т. д.

Реакцию **страха** можно предвидеть и предупредить ее. Так, например, перед посещением зоопарка **рекомендуется рассказать ребенку**, что не все звери хорошие и добрые, есть дикие и **страшные**.

При обучении ребенка письму, лучше использовать простой карандаш с резинкой, чтобы малыш в любой момент мог вытереть то, что плохо получилось *(профилактика****страх неуспешности****)*.

Спрашивайте, не хотят ли они попробовать два-три раза **испытать то**, чего они боятся, прежде чем отказаться от этого навсегда.

Не заставляйте детей силой преодолевать **страх**. **Некоторые дети** могут сразу прыгнуть в бассейн и поплыть, а другие все лето будут наблюдать со стороны, прежде чем осмелятся войти в воду. Уважайте своего ребенка и имейте терпение и веру.

От **страхов** ограждают мудростью и предусмотрительностью. Склонность к **страху** преодолевают добротой.

Нельзя использовать методы запугивания и наказания в целях воспитания.

Не перегружайте фантазию и воображение малыша пугающими его сказками и историями.

Не подшучивайте над детскими **страхами**, не углубляйте их, загоняя в глубину детской души.

Никогда не стыдите своего ребенка за **испытываемый страх**. Стыд и **страх взаимосвязаны**. Под влиянием насмешек из чувства стыда ребенок начинает скрывать **страх**, но он не исчезает, а усиливается. Стремясь, избавится от него, ребенок прибегнет к действиям, **которые** закрепятся как вредные привычки: начнет сосать язык, палец и т. д.

Никогда не оставляйте ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление неожиданного, пугающего. Ребенок исследует неизвестное только рядом с взрослым.

Есть много детских книжек, где герои побеждают **страх**. Читайте их вместе с детьми, чтобы они знали, что они не одиноки и **страх присущ многим**, но можно его победить.

Рассказывание историй — древнейший способ человеческого общения и, пожалуй, один из наиболее подходящих детям.

Известный психолог и психотерапевт Д. Бретт, пишет: «Нам, взрослым, следует помнить, что, если мы хотим научить ребенка чему-либо или передать ему какую-то важную мысль, нужно делать так, чтобы это было узнаваемо и понятно. Общаясь с детьми, старайтесь говорить с ними на языке, **который им понятен и на который** они лучше отзываются, — на языке детской фантазии и воображения.

В сказках поднимаются важные для детского мировосприятия проблемы. В *«Золушке»*, например, говорится о соперничестве между **сестрами**. В сказке *«Мальчик-с-пальчик»* рассказывает о беззащитности маленького героя, **который оказался в мире**, где все подавляет своими размерами, масштабами мощью. В сказках противопоставляется добро и зло, альтруизм и жадность, смелость и трусость, милосердие и жестокость, упорство и малодушие. Они говорят ребенку, что мир, — очень сложная штука, что в нем есть немало несправедливостей, что **страх**, сожаление и отчаяние — в такой же степени часть нашего бытия, как радость, оптимизм и уверенность. Но самое главное — они говорят ребенку, что, если человек не сдается, даже когда положение кажется безысходным, он, обязательно победит.

Слушая сказки, **дети** невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими **страхами и проблемами**. Кроме того, сказки вселяют в ребенка надежду, что чрезвычайно важно.

И на самом деле, рассказывание историй — для **родителей вещь уникальная**.

Вы сами знаете, что вечернее чтение ребенку — одно из лучших методов. Попробуйте.

**Страхи** – это определенный этап в жизни вашего ребенка, если они не носят затяжной патологический характер и не мешают ребенку взрослеть, то в большинстве случаев [консультация детского психолога не требуется](https://www.maam.ru/obrazovanie/konsultacii-dlya-roditelej), а все что необходимо вашему ребенку, чтобы **страхи** остались позади – это ваше внимание и ваша любовь.