**РЕБЕНОК БОИТСЯ**

* Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни
и тем более не наказывайте за нее.
* Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен
слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий!
Лифта - и то боится» или «Он один ни в какую не останется.
Я ни на минуту не могу отойти».
* Научите ребенка испытывать положительные эмоции
от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.
* Постарайтесь создать атмосферу максимального психоло­гического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по воз­можности облегчить его страдания: оставлять в комнате вклю­ченный ночник, крепко держать за руку, проходя мимо собаки;
ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо
как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится,
что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, сла­бому, на помощь.
* Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой ли­шено общество в целом. К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, милиционеры и пре­ступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с ко­торыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших - можно и нужно! Так же, как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мерт­вого человека — слишком тяжелое испытание для ребенка.
* Почаще анализируйте, какие ваши действия приносят
пользу ребенку, а какие - вред.
* Один из основных принципов коррекции страхов - смеять­ся не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы
«страшилка превратилась в смешинку».
* Маленький человек не только подражает взрослому в его
поведении, но и перенимает его оценки. Поэтому в период коррекционной работы необходимо оградить от общения с ребен­ком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчи­вых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать
причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.
* Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку дей­ствовать самому. Ребенок должен понять, что родители не соби­раются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности,
они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых
ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.
* Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он
придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте
малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего
плохого не случится.
* Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. По­
старайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.
* Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии,
расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления.
Это поможет уничтожить страх.
* Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее
необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи
на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре
ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыг­рать свои эмоции в символической форме и избавиться от на­пряжения.
* При этом взрослый может комментировать поведение
«страшилки». Например, если ребенок боится паука, то можно
проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок,
не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация,
заряжающая ребенка уверенностью.
* Составьте план. Например, если ребенок боится собак, об­
судите с ним поэтапные действия, как вы будете знакомиться
с соседским Шариком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш
следует намеченному плану.
* Используйте методику так называемых эмоциональных ка­челей. Простейшим примером этого является подбрасывание
ребенка на руках: он - то летит вверх, то возвращается на руки
взрослого, которые являются для него символом защиты. По­добные «качели» можно разыгрывать с любым страшным пред­метом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, то вы­
бегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку,
а затем «успокоить» ее, погладить, убедившись, что она не опас­на. Полезно приписать этой собаке роль защитника. В этой роли
может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой,
тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, кото­рая сможет защитить от воображаемых чудовищ, - хороший помощник в борьбе со страхами.
* ­ Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от без­делья. Замена ничегонеделания деятельностью - общая оздоро­вительная процедура для психики.
* Очень полезна игра в театр, когда сам ребенок превраща­ется в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страш­ные истории и с достоинством из них выходить. После заверше­ния спектакля-игры должно наступить облегчение от самого
факта победы над злом и его носителем.
* Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего
объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать
на предмет анализа опасности. Например, рисунок страшной со­
баки, а рядом - автопортрет самого ребенка, по возможности -
большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим
дополнительную силу (меч, палка, ошейник).
* Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совер­шение смелого поступка (скажем, прохода по темной комнате,
пересечение двора и т. д.).

Литература:

Работа с родителями: практические рекомендации Р13 и консультации по воспитанию детей 2-7 лет / авт.-сост. Е. В. Шитова. - Волгоград: Учитель, 2014. - 169 с.