**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.