**«Как помочь ребенку справиться со страхами?»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

Страхи бывают разные. Они могут соответствующие определённому возрасту ребёнка. Их действительно перерастают, когда дозревают соответствующие психические процессы. Дети начинают сами понимать такие страхи и справляться с соответствующими эмоциями. Бывают страхи по возрасту, но количество их зашкаливает.

Ситуации бывают разные. Попробуйте сначала сами помочь ребенку справится со страхом, но если не получается и ребенок долго находится в состояние страха, обратитесь за помощью к детскому психологу.

Давай разберем борьбу со страхами на примере распространенного и не только детского страха «Страха делать уколы».

**Способ №1 Признать и обозначить чувства.**

Вместо - «Это не больно!», попробуйте сказать - «Тебе страшно делать укол».

**Способ №2 Пофантазируйте.**

Дайте желаемое понарошку. «Вот было бы здорово, если бы придумали вкусную конфету от всех болезней».

**Способ №3 Предложите «искусственный» выбор.**

«Ты хочешь, чтобы я рядом сидела с тобой или на коленях у меня будешь?».

**Способ №4 Поделитесь информацией.**

«Через укол в твою кровь проникаю маленькие защитники, они помогают ему бороться с болезнями».

**Способ №5 Обдумайте интересные решения.**

«Как бы нам облегчить эту процедуру? Может мы куда-нибудь потом с тобой пойдем? У тебя есть идеи?».

**Способ №6 Играйте.**

Любой страх можно проиграть. Можно играть в доктора и делать «уколы».

**Способ №7 Делайте, но не оскорбляйте.**

«Я подержу тебя, пока доктор делает укол. Я знаю, что тебе это не нравится».

Страх это обычная эмоция и при нормальном развитии ребенка она должна присутствовать, но в меру. Страх это сигнал к защите и убрать мы это не можем, но и нам это не надо.

**Мои рекомендации:**

               Д.Фабер, Д.Кинг «Как говорить, чтобы маленькие дети вас слушали»

               Ю.Б. Гиппенрейтер «Большая книга общения с ребенком».

               Советы в картинках. Давай договоримся -1.

               Советы в картинках. Давай договоримся -2.

               Ю.Б. Гиппенрейтер «Эмоции и поступки. Интеллектуальные психологические игры для детей и взрослых».

               Семейка Гномс. Игры для эмоционального развития.