**Детские страхи**

На личном примере постарайтесь выявить и преодолеть свои страхи, иначе они могут перейти к ребенку.

Смотрите на малыша и пытайтесь подстроиться под его темперамент: активным обеспечить жизнь полную приключений и стараться меньше устанавливать ограничений, только самые необходимые. Вдумчивым и спокойным детям дайте время на выполнения действий и не подгоняйте, у них свой ритм. Это придает сил и уверенности в том, что он справиться с любым страхом.

**Чем помочь:**

1. Верить ребенку и принимать всерьез его страхи: расспросить чего он боится и почему

2. Помнить, что этот страх временный и все с возрастом пройдет.

3. Быть с ребенком рядом, когда он испытывает страх: обнимать, поглаживать, разговаривать, отвлекать.

4. Показать в игровой форме как преодолевают страх любимые персонажи ребенка.

5. Подбадривать: «какой ты смелый», «как смело ты справилась с этим».

6. Стараться побольше играть с ребенком в подвижные игры, это помогает отвлечься и сбросить лишнее напряжение.

**Что может усилить страх:**

1. Вышибание клина клином, например, бороться со страхом темноты, оставляя ребенка одного в темной комнате.
2. Фиксирование на страхе: напоминание о нем, переживание по поводу наличия страха у ребенка.
3. Использовать фразы: «видишь не страшно, а ты боялся», «ты трусишка?», «а вот тот мальчик не боится».

**На что обратить внимание:**

- Страх проявляется долгое время, выходя за возрастные нормы.

- Наличие большого количества страхов.

- Крики во сне, страх перед засыпанием, тик, заикание.

В заключение скажу, что все симптомы –это просто сигналы, а не приговор. Психика деток очень гибкая и пластичная, они легко отзываются на помощь родителей и специалистов.