

**Муниципальный консультационный центра
МДОУ «Детский сад №124 комбинированного вида» г.о.Саранск
Региональная службы оказания психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи
гражданам, имеющим детей**

Как бороться с детскими страхами?



Саранск 2022

1. Страхи у ребёнка усиливаются, если их замалчивать и игнорировать, делать вид, что ничего не происходит. Много энергии уходит на подавление и контролирование состояния, ребёнку становится от этого тяжелее, поэтому первое, что надо сделать признать, что трудности такие есть и не отмахиваться от тревог и опасений ребёнка.
2. Быть чутким к состоянию ребёнка. Внимательно выслушивать, если он говорит о том, чего боится, уточнять, переспрашивать.
3. Проявлять сочувствие, если ребёнок боится, быть рядом и поддерживать. Ни в коем случае не стыдить и тем более не дразнить.
4. Попросить ребёнка нарисовать свой страх. Далее можно поговорить о рисунке, добавить деталей и сделать его «нестрашным» или «смешным». Можно этот рисунок смять, разорвать, запереть в ящик стола, выкинуть или даже сжечь (пусть ребёнок подскажет варианты)
5. Вместе с ребёнком сочинять истории о героях, которые испытывали похожие страхи и справились с ними (способы справиться вы вполне можете посоветовать своему ребёнку, вы же взрослый).
6. Занимайтесь с ребёнком спортом, совместными подвижными играми - движения хорошо помогают справляться со стрессом и тяжелыми эмоциями, а присутствие близких всегда поддерживает.
7. Прочитайте книгу Захарова «Дневные и ночные страхи у детей». Вам это поможет лучше понять, с чем вы имеете дело, и чем можете помочь.

