

# Как победить детские страхи? Часть 1.

Ваш малыш чего-то боится? Главное – не оставлять ребёнка наедине со своими страхами. Их можно и нужно вырвать из его жизни. Причём Вам тут не обойтись без помощи самого ребёнка. Предлагаю Вам избавляться от страхов через игру. Детский страх боится детского смеха. Помните это. Помогите ребёнку посмеяться над своим страхом.

Фантазия, которая очень помогает Вашему малышу ступать по тропкам знаний, при этом неизбежно сталкивает родителей с проблемами. Фонтан воображения ребёнка иногда пугает взрослых. Прежде всего, самим не стоит бояться того, что Вы не справитесь со страхом малыша. Есть множество самых разных вариантов борьбы с детскими негативными переживаниями.

Вот, например, один из самых легкодоступных способов. Просто попросите ребёнка нарисовать на листочке бумаги то, чего он боится. Сядьте рядом и следите, как малыш это делает. Не отходите от него сейчас, а постарайтесь проследить, какие чувства его наполняют. Если малыш не хочет даже рисовать того, кого боится, то не стоит настаивать.

Ребёнок всё-таки нарисовал свой страх? Пора действовать. Позвольте ему разделаться с тем, что его пугает. Очень осторожно обсудите с ним то, насколько жалкое существо на бумаге он видит. Дайте волю его бесконечной фантазии. Пусть он пририсует страху какие-нибудь смешные ушки, рожки. Главное – не давить. Малыш должен сам решить, что делать дальше. Предложите ему порвать бумажку с изображением существа на мелкие-мелкие снежинки или даже помогите сжечь! (Только, пожалуйста, позаботьтесь о том, чтобы малыш не пожелал потом сам подобным образом поиграть с огнём).

Подобным образом страх можно, например, слепить из пластилина, а после превратить в безвредную лепёшку. Помните только про осторожность и здесь. Вы не учите ребёнка агрессивности, а избавляете от страха, поэтому сами старайтесь не увлечься и делать всё без ненужной жестокости. Спокойно, но с подавлением негативных эмоций. Будьте рядом, и пусть ребёнок почувствует, что защищён. При этом крайне важно дать ему понять, что он сам одолел страх.

## Как победить детские страхи

Автор: admin

22.03.2011 11:22 - Обновлено 29.10.2014 17:01

---

Игра – очень сильный инструмент по борьбе со страхом. Не забывайте и про сказки. Каждый страх индивидуален. Поэтому и подход к его устранению должен зависеть от личности ребёнка. Легко сочинить сказку, но не обычную, а такую, которая лечит страх. Для этого можно почитать специальную литературу, даже использовать готовые истории, намеренно предназначенные для лечения страха.

Суть такой методики проста. Вы рассказываете своему ребёнку такую сказку, в которой главный герой (например, зайчишка-трусишка, мышка) боится всего на свете. Сделайте этого персонажа как можно более смешным. Пусть он попадает в самые нелепые истории. Бояться герой должен самых нестрашных вещей, например, собственной тени, листочка, упавшего с дерева, дуновение ветерка. Главное – добиться такого эффекта, чтобы малыш неосознанно начал всё больше и больше уподоблять себя герою сказки.

Наберитесь терпения. Единственной сказкой делу не поможешь. Вам постепенно надо будет изменять сюжет, оставляя героя прежним. Продолжайте рассказывать сказку. Каждый день. Только главное: пусть герой её понемногу осознаёт свою трусость и на глазах у вашего ребёнка становится смелее. Наконец, сведите Вашего зайку (или кого ещё, в зависимости уже от Вашей фантазии и от страхов ребёнка) с главным противником (можно действительно страшным, скажем волком), тем, кого он больше всего боится (помните: этот кто-то должен быть похож на страх Вашего ребёнка). Постарайтесь сделать Вашу сказку такой, чтобы этот кульминационный момент ребёнок воспринял эмоционально, чтоб история захватывала. Герой сказки должен непременно одолеть антигероя а, прежде всего свой собственный страх. Помогите этими сказками самому ребёнку победить то, что его пугает.

Успехов Вам и здоровья вашим детям!

Автор - **Андрей Тазов**

[Источник](#)