**Детские страхи**

Родители должны не только на словах объяснить ребенку, что бояться ему нече­го, но и показать на собственном приме­ре, что в темноте нет ничего страшного. Нужно за ручку провести кроху по квар­тире в полутемноте, объясняя, что вот эта страшная тень - всего лишь одежда, лежащая на стуле, а этот рычащий в тем­ноте зверь - его любимый котенок, пригревшийся рядом с батареей. Расскажите ему о своих пережитых в детстве страхах, пусть малыш знает, что вы тоже боялись темноты и прошли через это.

Не смейтесь над страхами малыша, не называйте его трусом, не нужно до­казывать или спорить, проявите терпе­ние и ласку, дайте ребенку возможность рассказать о своих переживаниях. Если малыш просит не выключать свет в ком­нате, не стоит ему в этом отказывать. Можно включить ночник или оставить ему карманный фонарик. С их помощью крохе будет удобнее, и не так страшно пройти в туалет или найти горшок, если возникнет необходимость.

Но чего не стоит делать, так это поз­волять ребенку искать защиты от своих страхов в постели родителей. Постарай­тесь успокоить малыша, отведите его в собственную постель, расскажите, какая его кроватка уютная и безопасная, прилягте рядом с ним, пока он не заснет. Если же Вы дадите малышу убежище в качестве Вашей кровати, то практически гарантированно, Вы приучите спать его вместе с Вами. Во-первых, это не поможет победить детские страхи, а во-вторых, малыш не будет становиться самостоятельным. Не стоит слишком сильно опекать малыша, ведь если родители поместят ребенка под «колпак» посто­янной защиты от любых неприятностей или трудностей, то он будет восприни­мать все окружающее его пространство как непонятное, чужое и опасное.

Для того, чтобы научить кроху справляться со своими страхами, нужно играть с ним в «жмурки» или «прятки», используя затемненные места квартиры и закрытые помещения. Если ребенок спрятался от вас в темном закутке, не спешите находить его. Ищите его подольше, при этом вслух рассказывайте, что вы никогда бы не спрятались в этом страшном и темном месте, и, конечно же, ваш малыш тоже не мог там спрятаться; найдя его, восхититесь его смелостью, дайте ему почувствовать себя героем, поцелуйте и обнимите его.

Другим способом борьбы со страхом, является изображение своих проблем при помощи рисования или лепки. Можно; нарисовать это страшное чудище, а потом порвать рисунок, уничтожая, таким обра­зом, это самое чудище, либо же сжечь его и развеять пепел по ветру. Можно слепить чудовище из пластилина, а после смять. Если малыш не хочет расстаться со своим «произведением», можно изобразить героя, побеждающего это чудище.

Ведь в сказке чудище, которого боится ребенок, можно победить или высмеять, выставив его слабым, смешным и маленьким. Главное, чтобы малыш чувствовал, что его любят и что в семье все благополучно. Постарайтесь дать ему понять, что родители всегда придут на помощь в трудную минуту. Убедите его в этом, чаще обнимайте и целуйте кроху, ведь чем старше будет становиться ваш ребенок, тем труднее будет это сделать!