

Детские страхи - это серьезно.

Как родители могут помочь своему ребенку справиться с возникшей у него проблемой?

Рецепты от страха.

Никогда не фиксируйте страх, не поддерживайте его. Категорически запрещены разговоры в присутствии ребенка: Нет, этого мультика нам не надо, мы пугаемся... , Знаете, он у меня боится кошек уберите кошку и т.п.

Попробуйте, например, **страх нарисовать** (слепить, сшить из любого материала, свернуть хоть из целлофанового пакета). Главное, чтобы ребенок осознавал, что это изображение страха. Чем больше ребенок будет говорить, объяснять изображение тем лучше. Теперь нужно порвать рисунок, спустить в туалет, сжечь под маминым руководством, хоть заморозить в морозилке. Внимание: нельзя просить рисовать страх своей смерти или родителей, а также события, которые произошли с ребенком недавно: укусила собака и т.д.

Можно **создать защитника** реального (папа или дедушка, который поймает страшное и ему наподдаст) или выдуманного. Изолируйте пугающий персонаж, лишите его силы: Змей Горыныч летал без шарфа, простудился и разучился летать. Ищите, во что поверит ребенок. Дайте вашему чаду самому примерить роль защитника, силача, бесстрашного героя: пусть играет в Бэтмена или в Илью Муромца, представляет себя не маленьким и слабым, а напротив отважным и непобедимым.

Не упускайте случая сказать ребенку, что мама-папа-бабушка его любят и в обиду никогда не дадут.

Кому-то может помочь Волшебный зонтик. Сделайте из обыкновенного зонтика сказочный: раскрасьте, приклейте яркие, красивые аппликации. Когда ребенок готовится ко сну, раскройте над ним волшебный зонтик и скажите, что теперь он будет видеть разноцветные сны.

Сказкотерапия. В сказках есть ответы на многие детские вопросы. Не всякому взрослому под силу говорить с ребенком о смерти. Доверьтесь, например, Андерсену (Ангел , Девочка со спичками , Дочь болотного царя в переводе Анны Ганзен, а не адаптированные!). Творите сами расскажите старую печальную сказку с другим, счастливым концом.

Религия. Священники говорят, что возрастной страх смерти быстро проходит у воцерковленных детей. В религиозной семье ребенок с пеленок знает, что смерти нет, а душа бессмертна.

Однако, если страх навязчив, отличается яркостью и сюжетностью, мучает ребенка долгое время лучше обратиться к детскому психологу.