

**Вопрос:**

Мой ребенок всего боится, как помочь ему преодолеть свои страхи?

**Ответ:** □ □

Часто родители переживают из-за того, что их ребенок боится темноты, одиночества, собак, ребят во дворе, одним словом, всего. Как же вести себя с тревожными детьми?

Родители в силах помочь малышу вырасти смелым, активным, а не мнительным занудой с манией преследования и заниженной самооценкой. Причем от вас не потребуется для этого титанических усилий. Поручения, которые вы даете ребенку, должны соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные задания, вы заранее обрекаете малыша на неудачу, а следовательно, на снижение самооценки.

Воспитывая методом «кнута и пряника», предпочтение отдавайте «прянику». Вспомните себя в возрасте сынишки или доченьки. Как часто вам, наверное, хотелось услышать: «У тебя это получится!», «Ты это умеешь делать хорошо!», «Молодчина!».

Никогда не сравнивайте ребенка с кем-либо, тем более, если сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами или неудачами ребенка. («Сегодня ты нарисовал гораздо аккуратнее, чем вчера», «Сегодня ты постарался меньше, чем вчера, поэтому у тебя получилось хуже. Но, я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше».) Оптимистичные прогнозы «на завтра» не дают повода ребенку считать себя безнадежным.

Многие дети боятся входить в темную комнату. Просят включить свет, умоляют маму или папу остаться с ними на ночь. Поначалу кажется, что нечего страшного в этом нет. Но если ребенок устраивает истерику или перестает нормально спать, мы начинаем хвататься за голову. Что делать? Как научить малыша перестать бояться темноты? Попробуйте поиграть с ребенком... в темноте.

1. Не отменяйте прогулок с ребенком после наступления темноты (конечно, если это

не опасно). Дети, освоившись с не-ярким освещением улицы, легче привыкнут к такому свету и дома.

2. Поиграйте с ребенком вместе в полутемной комнате с приоткрытой дверью - пусть по сюжету наступит ночь, и путешественникам, застигнутым врасплох, придется искать дрова для костра (ими могут быть и кубики, и подушки от дивана).

3. Принесите в спальню карманный фонарик, зажгите его и закройте чем-нибудь вроде коробки из-под обуви и притворите дверь. Фонарик - прекрасное средство для ориентирования в пространстве, которое к тому же помогает ребенку развить навыки управления собственными движениями.

4. Придумайте сказку про мальчика, игрушечного мишку, которые боялись темноты. Пусть героям сказки будет стыдно за свой страх, и они изо всех сил попытаются его преодолеть. Если малыш почувствует, что он не одинок в своем страхе, ему легче будет «раскрыться».

5. Скажите, что его любимая игрушка боится темноты больше, чем он. Тогда, успокаивая любимца, ребенок почувствует себя сильнее и старше и сможет справиться со страхом.