# Как ребенка избавить от страхов

**Не следует:**

* Запирать его одного в тёмной или тесной комнате.
* Бить по рукам, по голове и лицу.
* Строго наказывать и угрожать: «Позову доктора, пусть тебе укол сделает».
* Пугать животными.
* Заставлять неподвижно лежать, сидеть, стоять и т.д.
* Объявлять ребёнку бойкот.

**Помните: *к страхам приводит большое количество запретов и мало – тепла и ласки.***

**Если ребёнок боится, нельзя:**

1.     Смеяться над ним, называть трусишкой.

2.     Высмеивать, особенно при других детях.

3.     Наказывать за страх.

**Как преодолеть страх?**

**Если ребёнок боится бабу Ягу, ведьму, страшилу и др., то нужно:**

**1**.     Предложить нарисовать их.

2.     Поиграть в сказочных героев.

**Если ребёнок боится темноты:**

1.     Не надо плотно закрывать двери в его комнату.

2.     Можно совершить путешествие по тёмной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью.

3.     Придумать игру, в ходе которой нужно входить в тёмную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в тёмной комнате.

**Если ребёнок боится собак:**

**1**.     Купите ему игрушечную собаку, которую он может трогать, играть.

2.     Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребёнку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребёнком, чтобы он не тревожился.

**Перед сном нельзя:**

1.     Устраивать шумные игры.

2.     Смотреть страшные фильмы

3.     Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников и т.д.

**Перед сном надо:**

1.     Придумывать и рассказывать добрые истории из жизни белок, зайчат, гномов.

2.     Спокойно разговаривать.

3.     Создавать обстановку мира, покоя и уюта.