

## **Сегодня я хочу поделиться с Вами техниками, которые помогут Вам справиться с детским страхом**

### **1. Понимание и принятие**

Ребенок имеет право бояться чего угодно, даже если это не соответствует нашим взрослым ожиданиям. Манера успокоения ребенка в стиле “Что за глупости, тут совсем нечего бояться!” обесценивает страх, подрывает доверие ребенка к вам и оставляет его в одиночестве бороться со своими страхами. Все, что нужно сделать, — это искренне принять эмоции малыша. Дайте ребенку понять, что вы понимаете, насколько ему страшно, что вы рядом с ним в эту минуту, что у него есть самая сильная поддержка — любовь и принятие родителей.

### **2. Объятия**

Эмоции живут не только в нашей голове, они всегда отзываются определенными ощущениями в теле. В момент страха попросите ребенка показать, в каком месте живет его эмоция. Далее попросите его дышать ровно и представить, как успокаиваются напряженные части тела. Обнимите малыша, дайте почувствовать физически, как вы его оберегаете. Тактильный контакт — это самое эффективное средство, которое всегда у нас под рукой и которое способно снять эмоциональное напряжение в момент страха и тревоги.

### **3. Фантазии**

Ребенок часто боится выдуманного образа, который у него сложился из-за невозможности объяснить непонятные и пугающие ситуации. Так, громкий лай собаки может развить страх перед всеми собаками. Для того чтобы помочь ребенку справиться с таким страхом, нужно понемногу, но постоянно менять негативный образ на позитивный. Например, показывать интересные мультфильмы и фильмы про собак, познакомить ребенка с милым маленьким щенком и рассказывать о том, как преданы и честны по своей природе собаки. Со временем у ребенка произойдет замена образа, и страх постепенно исчезнет.

### **4. Смех**

На бумаге отражаются все те волнения и эмоции, которые зачастую малыш даже не может сам осознать. Попросите ребенка нарисовать свой страх — кто это? Монстр, страшное животное или отрицательный герой из мультфильма? А потом предложите сделать его веселее — дорисуйте страшному монстру смешные рожки или усы, дайте волю своей фантазии и помогите ребенку увидеть в своем страхе что-то легкое и даже позитивное. Это позволит ему взглянуть на свою эмоцию с другой стороны и ослабят травмирующее действие страха.

### **5. Победы**

Представьте вместе с ребенком ситуацию, в которой его страх стал реальностью. Как бы он смог его побороть? Пусть ребенок сам придумает сказку про свои страхи. Полет фантазии не ограничен! Главным героем сюжета может стать сам малыш, который смело сражается со злобным монстром-страхом и непременно побеждает его или вступает с ним в диалог и становится другом. В этом задании важно придумать наибольшее количество вариантов, от самых серьезных до самых курьезных. Суть задания заключается в том, чтобы ребенок осознал, как много выходов и возможностей у него есть для борьбы со своим страхом.

*Надеюсь, эти практики помогут вам справиться с детским страхом!*