**дЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ?**

Существуют методы психологической коррекции, которые считаются наиболее эффективными в преодолении детских страхов. Например, игровая терапия: в игровой форме ребенку проще справиться со страхом. Часто применяются методы арт-терапии, в которых используются художественные приемы и творчество (рисование, лепка, музыка, сказка, фотография, кинофильмы, книги, актерское мастерство, создание историй и многое другое).

Например, с помощью рисования ребенок может отреагировать на свой страх — сделать монстра смешным, посадить его под замок, разорвать рисунок и прочее. С помощью сказки ребенок осуществляет символическое отреагирование эмоциональных стрессов, принятие в символической форме своей физической активности.

Что может использовать родитель самостоятельно? Например, можно попробовать преодолеть страх через  рисунок АРТ-ТЕРОПИЯ:

* нужно попросить ребенка нарисовать или слепить то, чего он боится, подбадривая его в процессе;
* дорисовать что-то смешное, посмеяться над страхом;
* посадить страх в клетку и сделать его безопасным, для этого надо взять ручку, линейку и начать рисовать вокруг животного клетку;
* после рисования получившуюся работу можно смело уничтожить — порвать на мелкие кусочки, вынести за пределы квартиры.

Для более взрослых детей и подростков можно использовать. Например, существует техника «Талисман»: нужно купить небольшую игрушку, вещь, которая нравится ребенку, и придать ей смысл, сделать талисманом, который будет защищать его от страха. Можно также менять сложившийся образ на позитивный. Если ребенок испугался собаку или в принципе боится собак — познакомить с маленьким щенком, посмотреть или почитать истории, где собака добрая.

Важно также информировать ребенка о предмете страха. Что-то становится пугающим тогда, когда у ребенка мало знаний об этом, и он начинает объяснять происходящее (звуки, темноту и тому подобное) через фантазии.

Помимо этого, можно  про героев, которые преодолели свой страх. Например, можно посоветовать мультфильмы «Ничуть не страшно», «Корпорация монстров», а также книги «Приключения желтого чемоданчика» С.Прокофьева, «Что делать, если...» Л.Петрановской, «Я побеждаю страхи» Е.Ульевой, «Я не боюсь темноты!» Х.Хараштовой и др.

Если страхи носят невротический характер и родитель не справляется самостоятельно, стоит посетить психолога, который проведет комплексную психологическую диагностику и предложит методы психокоррекции и психотерапии.

Педагог-психолог Гроо Т.А.