**Детские страхи. Пути преодоления их в семье.**

* В семье родителям следует **поддерживать благоприятную атмосферу** , не выяснять в присутствии ребенка отношения с другими членами семьи.
* Если ребенок испытывает страх, **будьте внимательны и близки к малышу**, поддерживайте в трудную минуту. Помогите посмотреть на страх со стороны , сделайте его смешным и незначительным ( история о том, как кто-то избавился от того или иного страха, который мучил его в детстве, желательно , чтобы героем был сам родитель, расскажите ее и возможно посмеетесь вместе) .Полезно читать книжки и сочинять истории, в которых говорится о том, как герои преодолевают трудности и спасаются от опасностей
* Необходимо **попытаться разными способами помочь выразить страхи**. Для этого можно поговорить о них, нарисовать, а потом уничтожить, разорвать, выбросить, посадить их под замок и т.д.
* Для позитивного самоощущения ребенка, особенно перед сном, **можно придумать «ритуал прощания», который необходимо постоянно поддерживать.**Это может быть пересказывание, рассказывание сказок, рассказов, историй (спокойной голосом),общий расслабляющий массаж и т.д.
* Эффективным приемом является поддержка ребенка словами: " Я знаю, что тебе не нравится темнота, давай оставим дверь приоткрытой. Я буду в соседней комнате, и ты всегда сможешь меня позвать".
* В домашних условиях **обратите внимание какие мультфильмы и телевизионные программы смотрит ребенок,** в какие компьютерные игры играет. Исключайте просмотры передач, в которых есть сцены насилия.
* **Не провоцируйте детские страхи**! Часто взрослые сами становятся источником детских страхов, пытаясь повлиять на поведение ребенка, рассказывая о событиях которые могут напугать малыша!
* Предусматривайте совместный отдых, способствующий **налаживанию эмоционального контакта с ребенком, проявляйте заботу и ласку.**

В условиях семьи необходимо использовать единые требования в вопросах поощрения наказания, будьте последовательны в воспитании.