**Как помочь ребенку преодолеть страхи.**

Страх – это реакция психики на реальную или воображаемую угрозу, источник которой находится в окружающем мире. Это естественная реакция человека. Однако, страх способен доставить ребенку дискомфорт, поэтому родителям необходимо способствовать преодолению ребенком его страхов.

Психологи выделяют следующие страхи: страхи после переживания стрессовых ситуаций, страхи на основе фантазий, внушаемые страхи. Все эти страхи свойственны детям дошкольного возраста.

Детские страхи также основываются на свойствах личности ребенка (эмоциональность, тревожность, темперамент), на переживании стресса, в том числе речь идет о неблагоприятной обстановке в семье, а также излишней гиперопеке или психических расстройствах.

Самая главная часть работы со страхами состоит в осознании ребенком своего страха. Прежде чем побороть страх, его нужно принять и осознать. Именно поэтому нельзя запрещать ребенку боятся. «Ну ка не бойся, совсем тут ничего страшного нет», - таким образом страх в ребенке только сильнее закрепляется. Рассказывайте ребенку о том, что все люди чего-нибудь да боятся, поделитесь своим прошлым опытом, расскажите о своих страхах. Обсуждайте конкретный страх вашего ребенка. Лучше, чтобы ваши разговоры о страхе были вами объяснены с научной точки зрения. Например, почему с точки зрения науки, полезно спать с выключенным светом. Дайте ребенку время для проживания своего страха. Ребенок учится понимать свои эмоции и эмоции других людей. Повышая эмоциональный интеллект ребенка, вы развиваете в нем также эмпатийность, которая так важна при взаимодействии в социуме.

Один из действенных способов преодоления страхов дошкольниками – рисование. Обычно дети с удовольствием рисуют то, чего боятся. Можно устроить выставку таких рисунков. Либо, наоборот, чтобы ребенок уничтожал свои рисунки, символично уничтожая свой страх.

Так же, по причине ведущей игровой деятельности, борьба со страхами может быть успешной при использовании сказкотерапии, или же проигрывании пугающей ситуации. Можно использовать игры, сценарии, в которых персонаж столкнулся со страхом, идентичным страху ребенка, и сумел его побороть.

Тем ни менее, процесс преодоления страхов достаточно длительный. Наберитесь терпения. Применять способы борьбы со страхом можно разные, чередуя их, наблюдая за действенностью того или иного метода конкретно для вашего ребенка.

Как видите, не существует единого рецепта преодоления страхов. Прислушивайтесь к своему ребенку, мудро помогайте решать проблемные ситуации. Однако, если ощущаете, что не справляетесь с задачей преодоления детских страхов, или же если страх уходит в патологическую форму, вы можете обратиться к детскому психологу, который вам обязательно поможет.