**«Как преодолеть детские страхи»**

***Не следует:***

* Запирать его одного в тёмной или тесной комнате
* Строго наказывать и угрожать (например «Позову доктора, пусть тебе укол сделает»)
* Пугать животными
* Объявлять ребёнку бойкот

**Помните: к страхам приводит большое количество запретов и малое – 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… 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 ненужно:***

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.