***Памятка для родителей***

|  |  |
| --- | --- |
| **Детские страхи**  **1. ТЕМНОТА**  Страшнее всего то, чего мы не можем увидеть. Темнота - верная спутница чудовища, живущего в шкафу или под кроватью... Темноты боятся все - мальчишки, девчонки и даже некоторые взрослые. Объяснять, что “там” никого нет, бесполезно. Так что лучше посидеть рядом, пока малыш не уснет. Монстры и привидения почему-то боятся мамы и папы.  **2. ОДИНОЧЕСТВО**  А вдруг мы пойдем гулять, и я потеряюсь? А вдруг мама застрянет в лифте и не сможет прийти домой? А вдруг?.. Ребенку трех-четырех лет становится страшно, когда он один остается в квартире всего на пять минут. Улица и общественные места таят для него массу опасностей. И пусть вокруг толпа - все равно он почувствует себя покинутым, если родители “куда-то денутся”. Держите его крепче за ручку, вы так нужны ему!  **3. БАРМАЛЕЙ**  А также Кощей Бессмертный, Баба-Яга и более современные “чудища” вроде “злых инопланетян”. Они приходят ночью во снах, прячутся в темном углу, готовые в любой момент “съесть” или “украсть”. Что тут посоветовать? Избегать всего страшного в книжках и фильмах невозможно. Мир, к сожалению, полон не только добрых и красивых людей. “Борьба” с Бармалеем - своеобразная подготовка к столкновению с неприятными сторонами жизни. Главное, чтобы малыш знал: вы его всегда защитите.  **4. ТЕСНОЕ ПОМЕЩЕНИЕ**  Нет ничего ужаснее, чем запереть дверь ванной или туалета и не суметь ее открыть. Это до рождения, у мамы в животе, было тесно, но уютно и спокойно. Появившись на свет и достигнув трех-четырех лет, ребенок начинает бояться маленьких тесных помещений. В основном это относится к девочкам. К мальчишкам такой страх приходит позже - около пяти-шести лет. С этим ощущением бороться трудно, даже многие взрослые в разной степени страдают клаустрофобией, но с вашей помощью малыш может преодолеть все. Не ленитесь обсуждать с ним его переживания.  **5. УКОЛЫ**  А вам разве нравится, когда в беззащитное мягкое тело вонзается острая игла, да еще и отвратительно пахнет лекарствами? Может быть, вы смогли себя убедить в том, что ничего страшного тут нет, но у вас было достаточно времени. А малышу это пока не удалось. Каждый укол вызывает у него панический ужас. Объясните ребенку: это необходимо, хотя и больно. Пусть чувствует себя героем.  **6. ВОДА**  Пожар или гроза, в общем - стихия. Большая, неуправляемая, чуждая. Это рациональный и даже полезный страх, но иногда он становится избыточным. Не забывайте снова и снова объяснять ребенку, что вода, если научиться плавать, становится другом, огонь покоряется тому, кто осторожно с ним обращается. Ну а гроза - красивейшее зрелище! Совсем не обязательно стоять под единственным деревом, когда сверкает молния.  **7. ШКОЛА**  Кто его так запугал? Ребенка просто может страшить неизвестность, перемена в жизни. Старайтесь почаще говорить о школе в положительном ключе. Не делиться с малышом воспоминаниями о злой “химозе” или “физичке”.  Всему свое время.  **КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ**  НЕ СЛЕДУЕТ:   * Запирать ребенка одного в темной или тесной комнате. * Бить по рукам и лицу. * Пугать животными. * Объявлять ребенку бойкот. * Смеяться над ребенком, называть трусишкой. * Высмеивать, особенно при других детях. * Наказывать за страх.   ПОМНИТЕ: к страхам приводит большое количество запретов и недостаток тепла и ласки.  ПЕРЕД СНОМ НЕЛЬЗЯ:   * Устраивать шумные игры. * Смотреть страшные фильмы. * Читать сказки про волков, людоедов, злых волшебников.   КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ:   1. Если ребенок боится бабы Яги, ведьмы и т. д., то нужно:    * Предложить нарисовать их;    * Поиграть в сказочных героев. 2. Если ребенок боится темноты:    * Не надо плотно закрывать двери в его комнату;    * Можно совершить сказочное путешествие по темной комнате вокруг его кровати, прокладывая пути к предметам, которые могут понадобиться ночью;    * Придумать игру, в ходе которой нужно входить в темную комнату, например: спрятать в квартире лакомства, а самые любимые в темной комнате. 3. Если ребенок боится собак:    * Купите ему игрушечную собачку, которую он может трогать и играть;    * Подзовите к себе забавного щенка и дайте ребенку возможность вдоволь насмотреться на его выходки, оставаясь рядом с ребенком, чтобы он не тревожился. |  |