• Ни в коем случае не ругайте ребенка за проявление боязни и тем более не наказывайте за нее.

• Не фиксируйтесь на страхах ребенка. Ребенок не должен слышать, как вы говорите кому-то: «Он у нас такой робкий! Лифта — и то боится» или «Он один ни в какую не останется. Я ни на минуту не могу отойти».

• Научите ребенка испытывать положительные эмоции от общения с родителями, сверстниками, взрослыми.

• Постарайтесь создать атмосферу максимального психологического комфорта для ребенка. Во-первых, вы должны по возможности облегчить его страдания оставлять в комнате включенный ночник, крепко держать за руку, проходя мимо собаки; ходить пешком, если он боится лифта. Во-вторых, необходимо как можно чаще подчеркивать, что ничего плохого не случится, что вы, большие и сильные взрослые, всегда придете ему, слабому, на помощь.

• Попытайтесь создать в семье защитную ауру, которой лишено общество в целом, К примеру, не нужно рассказывать при детях, что «кругом сплошная мафия, милиционеры и преступники одним миром мазаны». Бывают обстоятельства, с которыми совсем не обязательно знакомить ребенка детально. В первую очередь это касается смерти близких. Это не значит, что нельзя при ребенке вспоминать умерших — можно и нужно! Так же, как и вместе ходить на кладбище. Но смотреть на мертвого человека — слишком тяжелое испытание для ребенка.

• Не следует во что бы то ни стало приучать маленьких детей спать одних.

• Почаще анализируйте, ваши действия приносят пользу ребенку, а какие — вред.

• Один из основных принципов коррекции страхов смеяться не над ребенком, а вместе с ребенком над его страхом, чтобы «страшилка превратилась в смешинку».

• Маленький человек не только подражает взрослому в его поведении, но и перенимает оценки. Поэтому в период коррекционной работы необходимо оградить от общения с ребенком людей тревожных, истеричных, эмоционально неустойчивых. Поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Будьте смелыми.

• Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку действовать самому. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам.

• Воспользуйтесь воображением вашего ребенка. Если он придумал себе страх, он может сделать и обратное. Успокойте малыша. Скажите ему, что если он будет осторожен, ничего плохого не случится.

• Контролируйте, что смотрит ребенок по телевизору. Постарайтесь, чтобы он не видел сцен с запугиванием и насилием.

• Соберите факты. Если малыш, например, боится молнии, расскажите ему доступно и интересно о природе этого явления. Это поможет уничтожить страх.

• Используйте прием проигрывания страха в игре. Для нее необходимо подобрать именно те игрушки, которые похожи на предмет боязни ребенка (собака, «страшилка» и т. д.). В игре ребенок должен как бы «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения. При этом взрослый может комментировать поведение «страшилки>. Например, если ребенок боится паука, то можно проигнорировать его жестом или репликой: «Уходи, паучок, не мешай нам играть». При этом важна спокойная интонация, заряжающая ребенка уверенностью.

• Составьте план. Например, если ребенок боится собак, обсудите с ним поэтапные действия, как Вы будете знакомиться с соседским Шариком. И хвалите ребенка за то, что ваш малыш следует намеченному плану.

• Используйте методику так называемых эмоциональных качелей. Простейшим примером этого является подбрасывание ребенка на руках: он — то летит вверх, то возвращается на руки взрослого, которые являются для него символом защиты. Подобные «качели» можно разыгрывать с любым страшным предметом. Например, ребенок то забегает в темную комнату, тоны - бегает из нее. Можно слегка подразнить игрушечную собачку, а затем «успокоить» ее, погладить, убедившись, что она не опасна. Полезно приписать этой собаке роль защитника, В этой роли может быть и любимая игрушка, кукла: «Пока кукла с тобой, тебя никто не тронет, спи спокойно». Плюшевая игрушка, которая сможет защитить от воображаемых чудовищ, — хороший помощник в борьбе со страхами.

• Весьма важно следить, чтобы ребенок не мучился от безделья. Замена ничегонеделания деятельностью - общая оздоровительная процедура для психики.

• Очень полезна игра в театр, когда сам, ребенок превращается в любимого героя. Этот персонаж может попадать в страшные истории и с достоинством из них выходить. После завершения спектакля-игры должно наступить облегчение от самого факта победы над злом и его носителем.

• Весьма полезно самому ребенку сделать куклу пугающего объекта или нарисовать его, а затем как бы проанатомировать на предмет анализа опасности. Например, рисунок страшной собаки, а рядом — автопортрет самого ребенка, по возможности — большого, сильного, с каким-то предметом в руках, придающим дополнительную силу (меч, палка, ошейник).

• Можно предложить ребенку какой-нибудь приз за совершение смелого поступка (скажем, прохода по темной комнате, пересечение двора и т. д.).

**Театрализованные этюды.**

Импровизированную ширму можно соорудить из 2 стульев и одеяла, персонажа — игрушки.

• **Этюд первый. Страшный сон.**

Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (приведение, волк, ведьма, робот — желательно, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж). «Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище — это всего-навсего или колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

• **Этюд второй. Гроза.**

Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию необязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. Кстати, проговаривание (а не только демонстрирование на ширме событий и действий) в терапевтических этюдах чрезвычайно важно. Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький продрогший и испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. («Ребенку» жаль щенка, но, с другой стороны, страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он впускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте его зрителем. Самое лучшее — когда зрителями становятся взрослые, а ребенок — единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

**ИГРЫ**

**«Пчелка в темноте»**

**(коррекция страха темноты, замкнутого пространства, высоты)**

«Пчелка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребенок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка решила послать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок».

Игру можно повторять, усиливал плотность материи, то есть степень темноты. Игра проводится с одним ребенком или группой детей.

**«Качели»**

Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колена, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кладет рука на плечи ребенку и осторожно начинает Медленно покачивать его. Ребенок не должен <цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2—З минуты.

**«Неваляшка» (дня детей с 6 лет).**

Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив рука вперед. Между ними стоит ребенок с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенка снова встречают выставленные рука взрослого. Подобное покачивание продолжается в течение 2—З минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. дета с сильными страхами выполняют упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания сначала минимальная. Хорошим дополнением к игровой терапии могут служить рисунки, на которых ребенок изображает свои страхи (причем в определенной последовательности).

**1.** Необходимо уменьшить количество дневных страхов, переживаний у ребенка, поскольку сны — это, прежде всего эмоциональный отклик на события, происходившие днем.

**2.** Способствовать повышению уверенности в себе ребенка.

**З.** Наладить хорошие взаимоотношения в семье, скорректировать неправильное воспитание и нейтрализовать конфликты.

**4.** Не втягивать ребенка во внутрисемейные конфликты, никогда не выяснять отношения в семье при спящем ребенке.

**5.** Родителям устранить собственные невротические проблемы и состояния.

**6.** При наличии страшных снов не следует проявлять чрезмерную принципиальность, читать мораль, стыдить, отправлять

ребенка спать одного в темную комнату.

**7.** Если это единичные случаи, то, успокоив ребенка и ласково с ним поговорив, можно посидеть рядом в его комнате, поглаживая по головке, плечу, руке, ласково напевая при этом или рассказывая какую-либо незамысловатую историю. При постоянно повторяющихся страшных снах необходима квалифицированная помощь психолога или врача-психотерапевта, а пока лучше приблизить кровать ребенка к своей или спать вместе с ним.

**8.** Перед сном необходимо исключить сказки с леденящим душу содержанием (<ужастики>), бурные игры, просмотр ночных телепередач, плотную пищу, духоту в помещении и физическое стеснение ночью.

**9.** Спокойному сну способствуют принятие процедур, легкий массаж, проветривание помещения.

**10.** Ночью не помешает лишний раз подойти к плохо спящему ребенку, поправить одеяло, сказать несколько приятных слов. Утром лучше обойтись без будильника, а разбудить ребенка поглаживанием и ласковыми словами. Чем более нервный ребенок, тем менее быстрым должно быть его пробуждение.

**11.** Днем ребенку следует предоставить большую игровую активность, возможность поиграть в подвижные шумные, эмоционально насыщенные игры.

Снять проблему страшных снов помогут разумно используемые системы физического и соматического оздоровления, закаливания.