**Чего не стоит делать?**

* Убеждать ребенка, что привидений, вампиров и прочей нечести не существует – это бесполезно!
* Смеяться над страхами ребенка – это вызывает стыд, заставляет думать, что с ним что-то не так.
* Заставлять ребенка преодолевать страхи силой воли – возрастает вероятность его закрепления и даже появления настоящих фобий.

******

***Адрес отделения социальной реабилитации и абилитации детей с ограниченными возможностями:***

г. Когалым, ул. Прибалтийская, д. 17 А

***Контактный телефон:***

8(34667)2-30-57 (доб.231)

***Сайт учреждения:***

[www.kson86.ru](http://www.kson86.ru)

***Официальная группа учреждения в социальной сети «Одноклассники»:***

<http://ok.ru/bukogalyms>

***Официальная группа учреждения в социальной сети «Telegram»:***

[**https://t.me/KKCSON**](https://t.me/KKCSON)





**

*Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа - Югры «Когалымский комплексный центр социального обслуживания населения»*

***ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ***

***С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ***

**Детские страхи. Как победить монстров?**

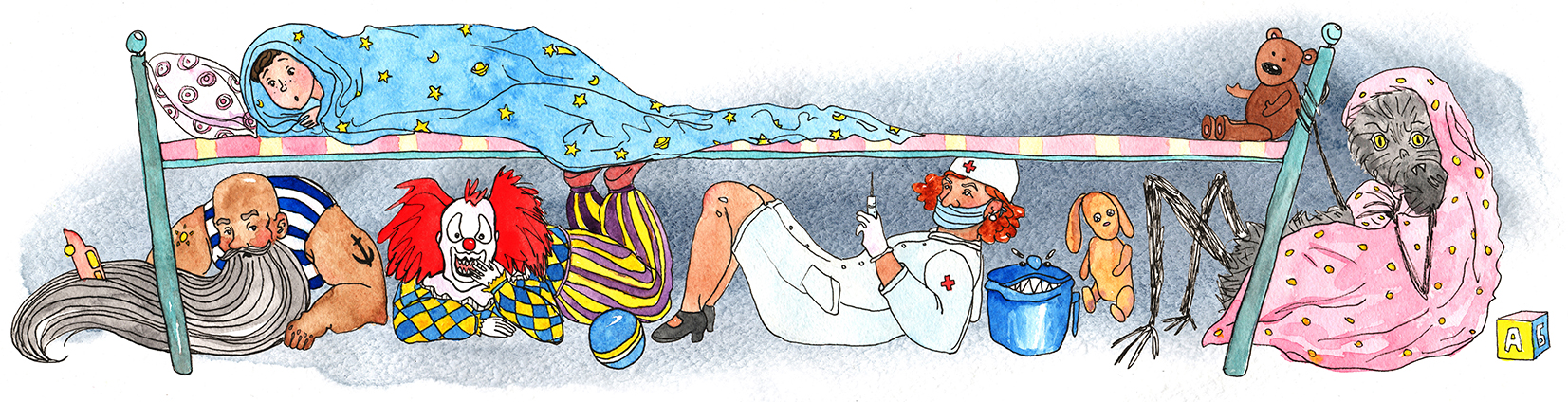
г. Когалым

Р

ассвет детских страхов приходится на возраст 5-6 лет. У девочек страхи встречаются чаще, чем у мальчиков. Особенно подвержены страхам впечатлительные дети с хорошим воображением, для них страхи могут стать болезненной проблемой. Обычно страхи у детей проявляются  в ответ на какую-либо угрозу, существующую в реальности, мыслях или воображении.

**Когда ребенку нужна помощь?**

В случаях, если страхи кратковременные (15-20 мин) и быстро проходят после успокоительной беседы, родителям не стоит особенно переживать и бить тревогу. А вот в случаях, когда страхи затяжные и продолжаются более недели, стоит обратиться к психологу.

****

**Как помочь ребенку побороть страх?**

Есть несколько достаточно эффективных способов:

* Рисовать! Рисуя страхи, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям. «Страшные» рисунки потом можно порвать и выбросить или дорисовать страху улыбку, красивую прическу или наряд, из страшного чудовища сделать красивого добряка.
* Лепить страхи, а потом плющить их тоже полезно!
* Играть! Играя, ребенок может «победить» пугающих его существ. Игра укрепляет самостоятельность, уверенность. Ребенку полезно взять в игре «страшную» роль – Бабы Яги, Кощея и т.д.
* А еще рассказывайте ребенку специальные сказки – веселые, парадоксальные и неожиданные. Сочиняя сказку, вводите в нее смешные детали и наделяйте нелепостями именно те ситуации, которые тревожат ребенка больше всего. Например, когда чудовище гонится за сказочным персонажем (подразумевается за ребенком), оно вдруг спотыкается, шлепается в лужу, долго не может встать, поскальзывается и шлепается обратно. Помните, в волшебной сказке происходят чудеса. Грозное чудовище можно остановить добрым словом и хорошим поступком, его можно пожалеть, накормить и превратить в своего друга. И, наконец, с помощью сказки всегда можно изменить отношение к страшному сказочному персонажу.
* Сделать вместе амулет, оберег против страхов, плохих снов.
* Изготовить «оружие борьбы со страхами» (магический фонарик, волшебную палочку).
* Установить ночник, который ребенок мог бы включать по своему желанию.