

Чтобы помочь ребенку справиться со страхами, родителям необходимо создать атмосферу безопасности, разговаривать и проигрывать страхи, а не высмеивать их, а также постепенно приучать ребенка к пугающим его ситуациям с помощью позитивных «тренировок». В случае серьезных или стойких страхов, а также если ребенок скрывает их и страдает в одиночестве, необходимо обратиться за помощью к психологу или другому специалисту.

Что делать родителям:

- **Создайте атмосферу доверия и спокойствия.** Ваше спокойствие и уверенность помогут ребенку справиться со страхом.
- **Не стыдите и не наказывайте ребенка** за его страхи, а также не принижайте их значение. Это только усугубит ситуацию и заставит ребенка скрывать свои переживания.
- **Общайтесь с ребенком о его страхах.** Постарайтесь понять, что именно беспокоит малыша, и помогите ему проговорить, прорисовать или проиграть свой страх.
- **Используйте метод «постепенных тренировок».** Помогайте ребенку сталкиваться со своими страхами, начиная с малых шагов. Например, если малыш боится темноты, начните с ночника, а затем постепенно уменьшайте освещение.
- **Избегайте запугивания.** Никогда не используйте страх потерять вашу любовь как метод манипуляции.

Когда нужно обратиться к специалисту:

- Если вы не знаете, как помочь ребенку, или страхи не проходят, обратитесь за помощью к психологу.
- При наличии соматических заболеваний может потребоваться участие педиатра или узких специалистов.

Что нельзя делать:

- **Не игнорируйте страхи ребенка.**
- **Не используйте запугивание** или наказание.
- **Не высмеивайте и не обесценивайте** его переживания.
- **Не оставляйте ребенка наедине** с пугающей ситуацией.