

## **Психолог семейного центра на Карельском рассказала, как помочь ребенку справиться со страхами**

28.09.2021

Психолог семейного центра САО Анастасия Богданова рассказала, как помочь ребенку справиться со страхами.

— Страхы и фобии у детей дошкольного и младшего школьного возраста — явление типичное. Объясните ребенку, что вы рядом. Обязательно скажите, что окажете ему поддержку и защитите от того, чего он боится.

Поговорите с ребенком. Ваша задача на данном этапе — больше спрашивать и меньше отвечать. Спросите, чем, по его мнению, может навредить ему предмет страха: «в темноте живут чудовища», «все собаки злые и кусаются» или «если мама отойдет даже ненадолго, то исчезнет навсегда». Так или иначе, ребенок сформулирует суть проблемы, и вы поймете, что именно его беспокоит.

Отличный метод работы с детскими страхами — сказкотерапия. Читайте детям книги, в которых герои преодолевают свои страхи и в конце избавляются от них. Сказки можно найти в интернете или купить специальное издание в книжном магазине в отделе популярной психологии.

Попросите малыша нарисовать страх, а потом порвать рисунок. А после предложите нарисовать самого себя, но уже победившего страх.

Следующим шагом будет соприкосновение со страхом. Делать это надо аккуратно, чтобы не травмировать ребенка. Например, если это страх темноты — предложите посидеть в темной комнате вместе с вами, а затем обсудите — случилось ли что-то плохое? Важно, чтобы малыш сам сформулировал мысль — в темной комнате неопасно. Только будьте терпеливы, не требуйте ответа сразу, дайте ребенку время убедиться в безопасности «виновника» его страха.

Начинайте знакомство со страхом только, когда почувствуете, что малыш готов к этому.

Если волнующие вопросы остаются, обратитесь к специалистам семейного центра САО за бесплатной психологической консультацией.

Адрес центра: Карельский бульвар, 21, к. 1, телефон: 8495485118.

---

Адрес страницы: <http://dmitrovskiy.mos.ru/presscenter/news/detail/10281971.html>

---

[Управа Дмитровского района города Москвы](#)