ПРОРАБОТКА СТРАХОВ

Страхи являются нормой развития и сопровождают ребенка, начиная с 7 месяцев!  Важно, чтобы каждый страх на своем этапе  был "прожит" и "проработан". Если страх задерживается в психике ребенка, это тормозит его развитие и может вредить здоровью.

На физиологическом уровне страх проявляется выработкой \*адреналина и ◾кортизола, а значит - учащенным сердцебиением, сужением сосудов и готовностью тела реагировать - бежать, драться, защищаться. Когда в организме ребенка происходит длительная выработка гормонов стресса, которые ускоряют белковый обмен, это приводит к физическому и эмоциональному истощению. Мозг расходует слишком много энергии на бессмысленную деятельность - постоянное переживание страхов.

**Как помочь ребёнку прожить страхи?**

Для начала необходимо признать и принять этот страх, и ни в коем случае не отрицать его. Фразы "ты же мальчик, ты не должен бояться", "это выдумки, монстров не бывает" не помогут ребенку справиться со страхом, а только покажут ему, что вы не понимаете его, а значит не поможете. Важно говорить, что все люди чего-то бояться. Просто в разном возрасте разные страхи. Это нормально.

 **Что делать:**

- Визуализировать страх - нарисовать, слепить, вырезать из бумаги и т.д. Следующий шаг этот страх не уничтожить‼️ а преобразовать! Сделать его смешным, нелепым, довести до абсурда так, чтобы его было не узнать, и он не выглядел страшно.   (например, нарисовать цветочки, оборочки и т.д.).

                   - Поделиться с ребенком личным опытом победы над страхом из детства или уже во взрослом возрасте.

- Читать терапевтические сказки на тему конкретного страха.

       -   Придумать с ребенком вместе историю, в которой герой справился с аналогичным страхом.

   - Знакомим с предметом страха постепенно и безопасно. Через энциклопедии, картинки, от меньшего к большему, от изображений к реальным объектам. Не через силу, а через готовность ребенка к следующему этапу.