***Нормализация детских страхов***

***Для младших школьников***

1) проигрыванием ситуации страха

- игра в прятки - ребенок должен быть водящим. То есть искать испуганного ребенка (вы в роли этого ребенка). Когда водящий ребенок найдет испуганного ребенка-родителя (роль) – он почувствует свою силу-смелость (закрепит ее)

- игра в переодевание – буквально одеться в костюм страха и рефлексировать – проговорить, что страх чувствует, ощущает, каково ему, какой он «не страшный» внутри себя и совсем не опасный

2) рисованием: нарисовать 4-е рисунка

– нарисовать свой страх,

- себя со трахом,

- вымышленного героя-победителя страха,

- себя в качестве героя – победителя страха.

В итоге должны быть изменения на рисунках такие: если на 1-м рисунке страх огромный , а ребенок маленький и внизу листа. То на последнем все наоборот .

**А так же** в помощь родителям будет методика «Серебряное время ребенка», описанная в моей статье «Серебряное время ребенка или как воспитать радость бытия» <https://www.b17.ru/article/serebryanoe_vremya_rebenka/>.

**И главное – быть самим родителям менее тревожным! Чем более спокойны родителя, тем менее тревожен ребенок. Помните: ваши личные страхи и опасения передаются вашим детям. Ведь весь мир ребенка заключается в опоре на родителей. Спокойствие детей нарушится с разрушением уверенности у их родителей!**

Стресс у ребенка после автомобильной аварии — как помочь

Никто не имеет такого значительного влияния на ребенка, как его родители, но если общение с ними пока невозможно, успокоить его могут другие близкие к семье родственники или друзья, с которыми родители ребенка проводят много времени. Используйте все отвлекающие маневры — постоянное общение, объятия, игры, прогулки на детских площадках.

Старайтесь ограждать от новых впечатлений, гуляйте в уже знакомых ребенку местах. Позвольте юному пострадавшему выразить свои чувства, спокойно отвечайте на все вопросы. Забудьте предложения: «Не думай больше об этом».

Чем больше ребенок рассказывает о случившемся, тем быстрее он избавится от эмоций и стресса. Уверьте ребенка, что его чувства и мысли нормальны. Если возвращение к ситуации постоянно, не препятствуйте этому.

Когда автомобильная авария привела только к разбитой машине и ничему больше, каждый раз говорите примерно следующее: «Я знаю ты испугался несчастного случая, нам тоже было страшно, но ничего серьезного не произошло». Таким образом, вы будете уважать чувства ребенка, в то же время следить за тем, чтобы эта ситуация ушла в прошлое. Не запрещайте плакать — слезы приносят облегчение.

После сильного стресса может появиться страх перед будущим. Ожидание повторения ситуации вполне нормальное явление. Сейчас необходимо объяснить, что несчастные случаи происходят очень редко и маловероятно, что это произойдет снова.

Когда отец возвращается с работы, говорите ребенку, что ничего плохого с ним по дороге не произошло. Кроме того, расскажите почему дорожные аварии редки. Покажите, что существуют предостерегающие меры безопасности — сотрудники ДПС на дорогах, правила дорожного движения, ремни безопасности.

Если ребенок говорит, что он боится, не заставляйте его садиться в машину. Восстановление должно быть медленным и нежным. Для ослабления страха можно поиграть с машинками, нарисовать дружелюбные улыбающиеся машины, смотреть счастливые фильмы на эту тему. Тогда вы сможете подойти ближе, посмотреть внутрь автомобиля через стекло на оставленные там игрушки.

Чтобы ребенок чувствовал себя в большей безопасности напомните о счастливых моментах проведенных в салоне транспортного средства, например, как вы вместе пели, играли, ездили всей семьей на море или аттракционы.

Придумайте вместе счастливый конец случившейся истории — «машина ехала очень быстро, но свернула на другую улицу, и мы спокойно продолжили свой путь».

Если, несмотря на ваши усилия симптомы беспокойства усиливаются, обязательно обратитесь к психологу. Благодаря правильно подобранным методикам специалист поможет ребенку справиться с симптомами стресса после автомобильной аварии.