**ПОМОЩЬ ПРИ СТРАХЕ**

* Не оставляйте ребенка одного. Страх тяжело переносить в одиночестве.
* Говорите о том, чего ребенок боится. Есть мнение, что такие разговоры только усиливают страх, однако ученые давно доказали, что, когда человек проговорит свой страх, тот становится не таким сильным. Поэтому, если человек говорит о том, чего он боится — поддерживайте его, говорите на эту тему.
* Не пытайтесь отвлечь фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Это глупости» и т.д.

Предложите человеку сделать несколько **дыхательных упражнений**, например таких:

1. Положите руку на живот; медленно вдохните, почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Выдохните, Сначала опускается живот, потом грудь. Медленно повторите это упражнение 3—4 раза;
2. Глубоко вдохните. Задержите дыхание на 1—2 секунды. Начинайте выдыхать. Выдыхайте медленно и примерно па середине выдоха сделайте паузу на 1 -2 секунды. Постарайтесь выдохнуть как можно сильнее, Медленно повторите  это упражнение 3 - 4 раза.   Если человеку трудно дышать в таком ритме, присоединитесь к нему  дышите вместе. Это поможем ему успокоиться, почувствовать, что вы рядом.
* Если боится ребенок, поговорите с ним о его страхах, после этого можно поиграть, порисовать, полепить. Эти занятия помогут ребенку выразить свои чувства.
* Постарайтесь занять человека каким-нибудь делом. Этим вы отвлечете его от переживаний.

Помните — страх может быть полезным (если помогает избегать опасных ситуаций), поэтому бороться с ним нужно тогда, когда он мешает жить нормальной жизнью.