**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **Как предотвратить страхи у ребенка.**

Каждый из нас чего-то боится. Будьте внимательны к своему ребенку. Многие детские страхи можно предотвратить, чтобы в будущем ребёнок не сталкивался с более серьезными проблемами.

* Никогда не насмехайтесь с того, чего ребёнок боится. Для вас это может казаться пустяком, а для него это серьезная проблема. Поговорите с ним об этом. Пусть он расскажет чего боится.
* Ни в коем случае не пугайте ребенка врачами, чужими
* тетями и дядями, полицейскими, сказочными персонажами. Ведь ребенок все воспринимает всерьез.
* Обязательно уделяйте ребёнку время, не смотря на усталость и огромное количество работы, иначе он будет ощущать себя ненужным. Ребенок должен чувствовать вашу защиту и любовь.
* Разрешите ребенку немного пошуметь, побегать, покричать. Таким образом, ребенок выплеснет накопившуюся негативную энергию.

Помните, что страхи возникают очень быстро, но вот борьба с ними займет немало времени и сил. Часто возникают ситуации, когда возникновение боязни можно было избежать, если бы родители знали как повести себя в определенной ситуации.

**Занятия дома с ребёнком для устранения страхов.**

Конкретизация страха в виде рисунка помогает избавиться от неопределенности и дать выход своим негативным чувствам.

Рисунок дает возможность безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и смоделировать выход из сложившейся ситуации. Можно предложить ребенку способ на выбор:

* Нарисовать и уничтожить «зло» (скомкать, порвать, сжечь рисунок);
* дорисовать защитный объект;
* Нарисовать зло в виде чудовища, добавить забавные детали, придав чудовищу смешной и нелепый вид;
* приручить объект, например, подарить чудовищу цветочек и заставить его улыбаться, накормить собаку сосиской;
* нарисовать рядом большого себя.

**Желаем удачи!**