

## **Памятка для родителей «Рекомендации по снижению риска развития страхов или тревожности у ребёнка»**

1. Откажитесь от лишней принципиальности и беспокойства по поводу возможных несчастий, неудач, ошибок.
2. Расширьте сферу общения ребёнка. Наполняйте его жизнь радостными, позитивными переживаниями: совместные походы, аттракционы, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, санках, игры с мячом, кеглями и т. д. Радость – прекрасное чувство и форма преодоления любого страха. Она снимает напряжение организма.
3. Ребёнок не должен чувствовать себя ни «Золушкой», ни «кумиром семьи», лучше выбрать нечто среднее.
4. Не пугайте ребёнка волками, милиционерами, врачами и т. п. Ведь он всерьёз воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным. Находите побольше времени для рисования.
5. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. Пусть ваш ребёнок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
6. Очень хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Раз уж даже папа, сильный, смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, не всё ещё потеряно! Значит, надежда есть! Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Не бойтесь за свой авторитет, он не пошатнётся. Наоборот, вы сблизитесь с ребёнком, станете лучше понимать друг друга.