**Консультация для родителей на тему:**

**«Рекомендации родителям по снижению уровня**

**страхов или тревоги у детей»**

*Подготовила:*

*педагог-психолог Маховицкая А.С.*

* Помните, что детские страхи – это серьезная проблема и не надо воспринимать их только как «возрастные» трудности.
* Не иронизируйте, ребенок поймет, что защиты ждать не от кого, и окончательно закроется.
* Направляйте и контролируйте просмотр детских мультфильмов, старайтесь, чтобы дети смотрели передачи с положительными героями, ориентированные на добро, тепло.
* Стремитесь к тому, чтобы в семье была спокойная, доброжелательная атмосфера, избегайте ссор, конфликтов, особенно в присутствии детей.
* Не запугивайте ребенка: «Не будешь спать – позову волка» и тому подобное.
* Больше поощряйте, хвалите, одобряйте и морально поддерживайте ребенка.
* Рисуйте с ребенком страх и все то, чего он боится. Тему смерти лучше исключить.
* Можно предложить уничтожить рисунок: порвать или сжечь.
* Не ждите быстрого результата, страх не исчезнет сразу.
* Посмейтесь вместе с ребенком. Этот способ предполагает наличие бурной фантазии у родителей. Если ваш ребенок боится, например, грозы, постарайтесь придумать какую-нибудь историю (обязательно страшную) из собственного детства о том, что вы и сами точно так же боялись грозы, а потом перестали. Пусть сын или дочь посмеется с вас. Ведь одновременно они смеются и над своим страхом, а значит, уже почти победили его. Важно, чтобы малышу было понятно: «У мамы или папы были такие же страхи, а потом они прошли, следовательно, это пройдет и у меня».
* Играйте по ролям. Игры по ролям хороши тем, что позволяют моделировать практически любую ситуацию, которая вызывает у ребенка тревогу, и решить ее ненавязчиво в игре, формируя, таким образом, в сознании ребенка опыт преодоления своего страха.

**Несколько игр и упражнений на преодоление страха и повышение уверенности в себе:**

«Качели»

Участвуют как ребенок, так и взрослый. Ребенок садится в позу «зародыша», поднимает колени и наклоняет к ним голову. Ступни прижать к полу, руками обхватить колени, глаза закрыть. Взрослый становится позади ребенка, кладет руки на плечи сидящему и медленно покачивает его. Выполняется 2-3 минуты.

«Художники – натуралисты»

Большой лист белой бумаги, старые обои, положить на газету. Перед участниками тарелочки с красками. Позвольте себе и ребенку рисовать пальчиками, кулачками, ладошками, локтями, ногами, носками. Сюжет рисунка может быть разный: «Падают листочки», «Следы невиданных зверей», «Сказочная страна» и т.д.

«Жмурки»

Водящему завязываются глаза – остальные произносят звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я». Поймав участника, ведущий отгадывает кто это, не снимая повязку.