

## Памятка для родителей

### "Транзиторные страхи"

(страх плохой оценки, учителя, ответа у доски)

1. Выясните причину страха.
2. Не наказывайте ребенка.
3. Не запугивайте ребенка даже тогда, когда для страха есть реальная причина.
4. Не устраивайте при детях скандалы.
5. Не игнорируйте причину страха ребенка (например, если он боится темноты, включите свет, побудьте рядом с ним, дайте ему любимую игрушку).
6. Перед сном исключите просмотр телепередач, а просмотр "страшных" фильмов – и днем.
7. Не требуйте от ребенка больше, чем он реально может сделать.
8. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, проверяйте их готовность.
9. Вселяйте в ребенка уверенность в себе, помогите ему почувствовать себя защищенным от своего страха, станьте ему помощником и настоящим другом.
10. Попросите ребенка нарисовать свой страх, себя – боящимся и бесстрашным, побеждающим свой страх, играйте с ребенком в игры, где бы он был в роли победителя и отважного героя.
11. Постарайтесь проиграть пугающие ребенка ситуации: если он боится темноты, поиграйте с ним в разведчиков в темной комнате; если врача – поиграйте в больницу, пусть он будет в роли доктора. Ребенок поймет, что его страх напрасный.
12. На ночь в течение 15 мин следует принять теплую ванну с отваром успокоительных трав (валериана, мята, душица – 3 ст. ложки заварить 1 л воды, настоять, процедить, вылить в теплую ванну), курс – 10–15 процедур.