**Советы для тех родителей, чьи дети часто испытывают беспричинные страхи:**

• Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.

• Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.

• Насыщайте жизнь ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка «активно».

• Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.

• Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может возвращаться к своим переживаниям.

• Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.

От страха можно избавиться с помощью рисунка. Рисуя, ребенок дает выход своим чувствам и переживаниям, желаниям и мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными и травмирующими образами. Пусть дочь нарисует свой страх. А после этого обязательно обсудите получившуюся картинку.