



## Рекомендации родителям детей с повышенной тревожностью

*Помните, спокойствие и уверенность ваших детей зависит от Вас!*



- 
- Сами старайтесь как можно меньше тревожиться по пустякам. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером для ребенка.

Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще говорите ему, что он хороший, что он вам нужен. Обязательно хвалите его за успехи, но так, чтоб он знал за что.

- Старайтесь не делать акцент на неудачах ребенка. Делая ребенку замечание, будьте спокойны и уверены, предлагайте ребенку варианты решения проблемы, старайтесь говорить о том, как следует делать, а не о том, как не нужно.

- Поддерживаете ребенка, показывайте ему, что верите в него, что все обязательно получится.

- Избегайте состязательности и соперничества, вашему ребенку лучше не участвовать в подобных мероприятиях, особенно если он сам не хочет.

- Избегайте каких-либо видов работ, требующих высокой скорости

- Не сравнивайте ребенка с окружающими. Говорите только о его собственных успехах (насколько лучше или хуже они стали по сравнению с тем, что было раньше).

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть (Вы ведь его любите вместе с недостатками!).

- Чаще используйте телесный контакт, обнимайте ребенка, гладьте по голове, берите за руку и т.п.

- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

- Хорошенько подумайте о том, чтоб применяемые вами наказания были целесообразны, а не жестоки. Вам нужно не запугать ребенка а, чтоб он понял как правильно и почему правильно именно так. Не унижайте ребенка, наказывая его.

- Обращаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей, например его учителей.

- Помогите ребенку найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным и мог бы завести друзей по интересам.

