**Рекомендации родителям по снижению тревожности у ребенка:**

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.
2. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
3. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций: приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»).
4. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто вашего присутствия.
5. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
6. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
7. Постарайтесь не демонстрировать свою неуверенность и страхи малышу. В семье должны быть минимизированы разговоры об опасениях и беспокойстве, о трагических событиях, происходящих в мире.
8. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»
9. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
10. Обеспечьте ребенку ощущение его успешности. Чем сильнее ощущение успеха, тем ниже тревожность. Ищите вместе с ребенком такую деятельность, в которой он сможет реализовать свой внутренний потенциал и самоутвердиться.
11. Не допускайте, чтобы малыш замкнулся на своих неудачах. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Будьте всегда последовательны в своих требованиях к ребенку, адекватно оценивайте его возможности и способности и те цели, которые вы перед ним ставите. Помогите ему лишний раз, окажите поддержку. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом.
12. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка («осел», «дурак» и т.д.)
13. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими! Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/ неудачами.
14. Как можно чаще хвалите тревожного малыша, побуждайте его активно действовать, обогащать позитивный опыт соприкосновения с окружающим миром.
15. Помните, что тревожному малышу необходима эмоциональная поддержка родителей, ощущение своей защищенности и принятия, особенно в ситуации неуспеха.
16. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
17. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.
18. У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

**Повышение самооценки.** Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу:

1. Хвалите ребенка даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей, для ребенка эти успехи важны. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. При этом ребенок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя!
2. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить.
3. Откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка. Не критикуйте и не ругайте его.
4. Не сравнивайте своего ребенка с другими, сравнивайте достижения ребенка с его же результатами, например, на прошлой недели (в прошлом месяце, году).
5. Почаще говорите такие слова: «Ты замечательно сделал...!», «У тебя все получится!» и т.п.
6. Проявляйте эмоциональную поддержку (особенно в ситуации неуспеха), ласку, любовь.

