**Рекомендации для родителей**

 **по преодолению повышенной тревожности у детей**

1. Наладьте взаимоотношения с ребенком, чтобы он чувствовал себя спокойно и уверенно:
	* слушайте своего ребенка;
	* проводите вместе с ним как можно больше времени;
	* рассказывайте ему о своих детских поступках, победах и неудачах;
	* если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и сумейте уделить внимание каждому в отдельности.
2. Следите за собой, особенно если вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. В этом случае лучше отложить совместные дела с ребенком (если это, конечно, возможно).
3. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, то, что могло бы вас успокоить: примите душ, выпейте чаю, послушайте любимую музыку и т.д.
4. Следите за своей речью. Постарайтесь, чтобы тон голоса был спокойным, доброжелательным. Даже если ребенок провинился, старайтесь не кричать на него, и уж ни в коем случае не угрожать. Лучше разобрать неприятную ситуацию в спокойной обстановке, когда и ребенок, и взрослый успокоятся и будут готовы к диалогу.
5. Принимайте вашего ребенка безусловно, т.е. любите его не за то, что он красивый, умный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть.
6. Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение 2-3 дней посчитайте, сколько раз вы обратились к нему с положительными высказываниями (приветствием, одобрением, поддержкой), и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или превышает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
7. Обнимайте своего ребенка не менее 4-х раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). Примечание: неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.

***Успехов, удачи и взаимопонимания!***