**Рекомендации родителям детей с личностной тревожностью**

1. Проявляйте безусловную родительскую любовь. Принимайте ребенка таким, какой он есть на самом деле.
2. Не предъявляйте непосильных требований, которые вызывают недовольство ребенка.
3. Не проявляйте гипертрофированную заботу о ребенке. При искусственном ограничении социального опыта ребенка семья не обеспечивает ему переживания надежности, защищенности. Отсюда чувство беззащитности, неуверенность в своих силах, высокая тревожность.
4. Количество поощрений должно превышать количество порицаний.
5. Не используйте авторитарный стиль воспитания, с высоким уровнем притязаний, ожиданий по отношению к ребенку.
6. Оценивая действия ребенка, обратите внимание на то, как часто Вы это делаете и как Вы это делаете. Когда ребенка укоряют за все подряд – лежащую не на месте игрушку, пролитый чай и т.д., - всплески ситуативной тревожности превращаются в сплошной эмоциональный фон.
7. Создавайте для ребенка ситуации успеха.
8. Поощряйте малейшие позитивные сдвиги.