

Рекомендации родителям по профилактике тревожности

1. Общаясь с ребенком, **НЕ ПОДРЫВАЙТЕ АВТОРИТЕТ ДРУГИХ ЗНАЧИМЫХ ДЛЯ НЕГО ЛЮДЕЙ.** (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")

2. **БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В СВОИХ ДЕЙСТВИЯХ, НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ РЕБЕНКУ БЕЗ ВСЯКИХ ПРИЧИН ТО, ЧТО ВЫ РАЗРЕШАЛИ РАНЬШЕ.**

3. **УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЕТЕЙ, НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ НИХ ТОГО, ЧТО ОНИ НЕ МОГУТ ВЫПОЛНИТЬ.** 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.

4. **ДОВЕРЯЙТЕ РЕБЕНКУ,** будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. **ЕСЛИ** по каким-либо объективным причинам **РЕБЕНКУ ТРУДНО УЧИТЬСЯ, ВЫБЕРИТЕ ДЛЯ НЕГО КРУЖОК ПО ДУШЕ, ЧТОБЫ ЗАНЯТИЯ В НЕМ ПРИНОСИЛИ ЕМУ РАДОСТЬ** и он не чувствовал себя ущемленным. 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.

Рекомендации родителям по профилактике тревожности

1. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка, **ПРОВОДИТЕ ВМЕСТЕ С НИМ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.** Установите **СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ, СОВМЕСТНЫЕ ДЕЛА:** игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музей, совместные покупки; совместные прогулки; совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;

- **ДЕЛИТЕСЬ С РЕБЕНКОМ СВОИМ ОПЫТОМ:** рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;

- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» **ВНИМАНИЕ КАЖДОМУ ИЗ НИХ В ОТДЕЛЬНОСТИ,** а не только всем вместе одновременно.

2. **СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ, ОСОБЕННО В ТЕ МИНУТЫ, КОГДА ВЫ НАХОДИТЕСЬ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СТРЕССА, РАЗДРАЖЕНЫ:**

- скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;

- не прикасайтесь к ребенку;

- лучше уйдите в другую комнату;

- отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);

- в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;

- дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

3. ЕСЛИ ВЫ РАССТРОЕНЫ, ТО ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О ВАШЕМ СОСТОЯНИИ. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:

- «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;

- «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;

- «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

4. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны:

- сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить;

- примите теплую ванну, душ;

- выпейте чаю;

- послушайте любимую музыку;

- просто расслабьтесь, лежа на диване;

- используйте глубокое дыхание;

- напрягайте и расслабляйте кисти рук.