

## **Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)**

- 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.** Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- 6.** Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- 7.** Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- 8.** Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- 9.** Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- 10.** Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- 11.** Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- 12.** Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- 13.** Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- 14.** Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- 15.** Не унижайте ребенка, наказывая его.