

## **Рекомендации для родителей по профилактике и снижению повышенной тревожности у детей дошкольного возраста**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Необходимо проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

### **Профилактика тревожности (рекомендации родителям)**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели 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.
6. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
7. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
8. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
9. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
10. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
11. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером для ребенка.
12. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
13. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
14. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
15. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
16. Не унижайте ребенка, наказывая его.