**Рекомендации психолога родителям тревожного ребенка**

**1**. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

**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, что –либо, 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.

**6**. Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш.

**7.** Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать.

**8.** Большое значение имеет правильный режим дня ребенка:

· должен быть полноценный сон;

· необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения ; не позволяйте подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в компьютерные игры.

**9.** Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

**10.** 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. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены. 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.

- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

**Рекомендации для педагогов в работе**

**с тревожными детьми**

1. Снизить уровень тревожности ученика перед незнакомыми учителями, сократить период привыкания к новому учителю.
2. Помочь быстрее узнать учащихся, быстрее индивидуализировать и дифференцировать обучение.
3. Создать доброжелательную атмосферу, в которой чувствуют себя ученики.
4. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
5. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
6. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
7. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
8. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
9. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
10. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.