**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!**

* Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно…»).
* Если в саду ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным, избегайте перегрузок.
* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
* Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.
* Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени:

«Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
* Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
* Учите ребенка расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
* Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»)
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается что-то, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

