***Рекомендации для родителей для профилактики тревожности у детей дошкольного возраста***

***1.      Повышать самооценку ребенка.***

***Конечно, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Что можно делать:***

***- называть ребенка по имени.***

***- хвалить ребенка:***

***- хвалите в присутствии других людей (например, во время общего ужина, на улице);***

***- главное, похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь;***

***- ребенок обязательно должен знать, за что его хвалят, хвалить просто так нельзя;***

***- хвалите даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.***

***- Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить. Помогите ему лишний раз, окажите поддержку.***

***-  откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка («осел», «дурак» и т.д.)***

***- ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими! Сравнивайте достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.***

***2. Обучение умению управлять своим поведение.***

***Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. И если ребенок говорит, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.***

***Желательно поговорит с ребенком (посадив его рядом, обняв, установив с ним контакт глазами – наклониться) о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях. Показать, что смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто умеет преодолевать страх. Такие беседы помогут ребенку понять, что и у других людей существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.***

***3. Сочиняйте вместе с ребенком сказки. Это научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И если даже он приписывает их вымышленному герою, то это помогает снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.***

***4. Играйте с ребенком. В игре ребенок учится управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Например, игра в «Школу», где «грозный» учитель (мама) ведет урок. Ребенок в такой игре отрабатывает навыки ответа у доски на уроке такого педагога.***

***5. Снятие мышечного напряжения.***

***Релаксация (под спокойную, приятную музыку отдыхает ребенок, лучше, если рядом будет взрослый)***

***6. Игры на телесный контакт. Массаж.***

***Просто растирание тела (особенно напряженными у тревожных детей бывает живот, шея, голова – отсюда и частые головные боли);***

***Ласковые прикосновения;***

***«рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»).***

***7. Снятие напряжения с помощью дыхания.***

***«глубокое дыхание» - глубоко вздохнуть, задержать дыхание, счет до 5, медленный выдох;***

***«воздушный шарик» - надуваем шарик – вдох – руки в стороны, сдувается – выдох – сжимается (очень плавно) или руки на животе: вздох – шарик надули, выдох - сдули;***

***При стрессах дыхание грудное, а в спокойном состоянии – брюшное.***