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

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

Пользуясь опытом своей работы, я бы хотела предложить ряд рекомендаций, призванных помочь родителям дошкольников сгладить проявления тревожности у их детей, осуществлять профилактику чрезмерно повышенной тревожности и уменьшить ее проявления.

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.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели (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. 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 робот, 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 ребенку.

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.