***Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей***

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно

• Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;

• Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;

• Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;

• Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;

• Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;

• Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ; допоможе інсценізація етюдів на пряв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем; ігри, що виражають тривожність занепокоєння учасників, дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носі є гнітючих переживань позбутися власних страхів.

• Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

• Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій.

• Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так,щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.