***Рекомендации родителям по коррекции тревожности детей***

В работе с детьми с тревожностью необходимо

• Постоянно подбадривать, поощрять демонстрировать уверенность в их успехе, в их возможностях;

• Воспитывать правильное отношение к результатам своей деятельности, умение правильно оценить их, опосредованно относиться к собственным успехам, неудачам, не бояться ошибок, использовать их для развития деятельности;

• Формировать правильное отношение к результатам деятельности других детей;

• Расширять и обогащать навыки общения со взрослыми и сверстниками, развивать адекватное отношение к оценкам и мнениям других людей;

• Чтобы преодолеть скованность, нужно помогать ребенку расслабляться, снимать напряжение с помощью подвижных игр, музыки, спортивных упражнений; поможет инсценировка этюдов на проявление смелости, решительности, что требует от ребенка психоэмоционального отождествление себя с персонажем; игры, выражают тревожность беспокойство участников, позволяют эмоционально отбросить подавленность и страх, оценить их как характеристики игровых персонажей, а не данного ребенка.

• Не ругайте ребенка за то, что она посмела преследовать вас. Наоборот, отнеситесь к ней, к ее возмущение с пониманием и уважением: помогите ему осознать и сформулировать свои претензии к вам.

• Только тогда, когда эмоции погаснут, расскажите ребенку о том, как вы переживали, когда она проявляла свой ​​гнев. Найдите вместе с ней власть форму выражения претензий.

• Понаблюдайте за собой. Очень часто мы сами воспитываем свое раздражение, терпимо его до тех пор, пока оно не взорвется, как вулкан, которым уже нельзя управлять. Гораздо легче и полезнее вовремя заметить свое недовольство и проявить его так, чтобы не унизить ребенка, не обвинить, а просто выразить свое недовольство.