**Рекомендации родителям «Как снизить тревожность у ребенка»**

1. Необходимо обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.).

2. Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера, убрал игрушки и т.д.).

3. Щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить.

4. Обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в школе. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми способствуют снижению общей тревожности ребенка.

*Рекомендации родителям по формированию адекватной самооценки дошкольников*

1. Чаще обращайтесь к ребенку по имени, не скупитесь на проявление любви и нежности. Чаще используйте телесный контакт, обнимайте, ребенка, гладьте его по голове не только тогда, когда он заслуживает похвал, но и когда у него что-то не получается.

2. Способствуйте повышению самооценки ребенка. Помогайте ему находить ситуации, в которых он один из лучших. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. Тревожного ребенка нестрашно перехвалить – он все равно относится к похвалам с некоторым недоверием.

3. Не сравнивайте ребенка с кем-либо. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, ты сегодня меньше постарался, поэтому у тебя сегодня получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»)

4. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. Не унижайте ребенка, наказывая его.

5. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Низкая самооценка и неуверенность в себе у ребенка – результат противоречивых поступков и требований к ребенку со стороны близких ему взрослых.

6. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Порой представления о желаемых качествах ребенка столь привлекательны, что застилают глаза взрослых и не соотносятся с реальными возможностями детей.

7. Доверяйте ребенку. Оставляйте за ним право на собственный поступок, на награду или расплату за него. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие же порождает неуверенность и тревогу.

8. В основе уверенности ребенка лежит его безусловное принятие в семье. Достижения детей не должны рассматриваться как основная ценность. В случае неудачи ребенка в какой-либо деятельности не забудьте сказать, что уверены в его возможностях и цените его как человека.

9. Без особой нужды не ограничивайте круг общения ваших детей! Чем больше сфер общения у ребенка, тем больше шансов, что хотя бы в одной из них он найдет поддержку. Доверяя нашим детям, мы должны доверять и их выбору. С кем они дружат и чем увлекаются – их личное дело. Важно, чтобы ребенок сохранил искренние и глубокие контакты с кем-то из взрослых, но этот контакт, не для контроля, а для своевременной помощи, не для вмешательства в дела ребенка, а для эмоциональной поддержки.

10. Нужно уметь различать проявления тревоги и неуверенности ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, чего ребенок не в состоянии выполнить.

11. Необходимо учитывать, что неуверенный в себе ребенок уже сам нашел какой-то способ борьбы с неуверенностью. При всей неадекватности, а порой нелепости подобных способов их нужно уважать, не высмеивать, а использовать для того, чтобы ребенку «отреагировать» свои проблемы.

12. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.