**Как помочь ребенку преодолеть тревожность?**(рекомендации для родителей тревожных детей)

* Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом.
* Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним.
* Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону.
* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
* Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
* Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...
* Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
* Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
* Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
* Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

**У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности!**