**Рекомендации родителям по воспитанию детей с повышенной тревожностью:**

\* Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

\* Не сравнивайте ребенка с окружающими.

\* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

\* Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

\* Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так чтобы он знал, за что.

\* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

\* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

\* Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижений даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

\* Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

\* Используйте наказание лишь в крайних случаях.

\* Не унижайте ребенка, наказывая его.

\* Обращаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: “Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!”

\* Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.