

Памятка для родителей тревожных детей.

- **Не сравнивайте ребенка с окружающими.**
- **Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.**
 - **Чаще используйте телесный контакт.**
- **Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.**
- **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 достижении 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.**
- **Общаясь 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.**