

### **Как помочь ребенку с повышенной тревожностью**

1. Соблюдайте правило «Хвалить личность, ругать – поступки». Критикуйте не самого ребенка, а его поведение. Давая понять, что сам он хороший, а его поступок – плохой.
2. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что. Создавайте ситуации успеха, поощряйте за хорошие поступки. Можно давать поручения и при выполнении обязательно благодарить и хвалить.
3. Избегайте состязаний или каких-либо работ, учитывающих скорость.
4. Не сравнивайте ребенка с другими, а только с самим собой.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
7. Не указывайте на его недостатки при других. Если есть такая потребность, то только наедине.
8. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
9. Не требуйте невозможного. Не ожидайте от своих детей быстрого перехода из одного состояния в другое, например, от плохой учебы к хорошей или от грубости к вежливости. Для большинства из нас, как для детей, так и для взрослых, это сделать трудно.
10. Будьте во всем примером ребенку.

**Педагог-психолог: О.Ю.Дьяченко**