**Рекомендаци родителям**

**по снижению уровня тревожности ребенка**

* чаще хвалите ребёнка, не оставляйте без внимания его школьные успехи и достижения;
* никогда не сравнивайте своего ребёнка с его одноклассниками, чаще говорите ребёнку о его уникальности;
* будьте всегда в курсе школьной жизни вашего ребёнка, помогайте ему подготовиться к важным событиям в школе (выступление перед классом, контрольная работа, участие в соревнованиях);
* не ругайте детей за провинности в школе, всегда важно понять их точку зрения на происходящие с ними события;
* выработайте привычку обсуждать с ребёнком в конце дня то, что его расстроило или взволновало в школе, важно давать возможность ребёнку «проговаривать» волнения и тревоги;
* моделируйте различные жизненные ситуации, при этом демонстрируя ребёнку образец уверенного поведения;
* будьте всегда объективны и не завышайте планку требований к своему малышу;
* не настраивайте ребёнка на достижение идеала во всём, зачастую «синдром отличника» присутствует у детей склонных к чрезмерным переживаниям;
* помогите ребёнку выработать правильное отношение к неудачам и конструктивной критике в свой адрес;
* закрепите в сознании ребёнка понимание того, что каждый человек имеет право на ошибку, что «на ошибках учаться»;
* не требуйте от ребёнка моментальных результатов; помогите ребёнку расставить приоритеты на данном этапе его жизни, находите параллели с вашей школьной жизнью;
* не унижайте достоинство ребёнка, наказывая его, используйте наказание лишь в крайнем случае и обязательно «по делу»;
* не ставьте под сомнение авторитет учителей и других знакомых ребёнку взрослых.

Детям младшего и среднего возраста, безусловно, свойственно испытывать чувство тревоги при взаимодействии с различными компонентами учебного процесса. Однако повышенная тревожность ни в коем случае не должна препятствовать социализации ребёнка и его успеваемости в школе.