

## Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей



- 1. Постійно підбадьорювати ,заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;**
- 2.Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності,уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів ,невдач не боятися помилок ,використовувати їх для розвитку діяльності ;**
- 3. Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;**
- 4. Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності ;**
- 5.Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками , розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;**
- 6.Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблюватися знімати напругу за допомогою рухливих ігор ,музики ,спортивних вправ допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості,рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем;**
- 7.Не сваріть дитину за те,що вона посміла гніватися на вас. Навпаки,поставтеся до неї,до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас. Тільки тоді,коли емоції згаснуть,розкажіть дитині про те,як ви переживали,коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .**
- 8.Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування,терпимо його доти,доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так,щоб не принизити дитину,не звинуватити,а просто виявити своє незадоволення.**