**Рекомендации родителям тревожных детей и подростков:**

- старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте;

- избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь с родителями! Дети не учатся тому "как надо" или "хорошему" и "плохому" сами, значение многих понятий, привычных взрослым, им не ведомы, не ленитесь их объяснять - непонимание порождает тревогу;

- не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах;

- старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;

- отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи;

- избегайте употребления слов, унижающих достоинство;

- не заставляйте ребёнка насильно извиняться за проступки, это должно быть не механическое действие "по шаблону", попросите его объяснить их причину (!), деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему;

- сведите к минимуму число замечаний;

- не пугайте невыполнимыми наказаниями;

- чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное;

- оба родителя должны быть единодушными и последовательными в вопросах воспитания;

- совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Детям трудно понять - что значит расслабиться. Предложите представить приятное место, например дачу летом, расскажите друг другу о своих ощущениях - как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д. Особенно эффективно перед сном;

- тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог;

- ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка;

- по возможности сведите к минимуму количество стрессовых ситуаций, но не перестарайтесь - ребенок должен учиться справляться с трудностями - сперва с вашей помощью, затем самостоятельно (тут стоит упомянуть о пользе овладения навыкам саморегуляции);

- предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него;

- в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте ребенка к этой ситуации;

- делитесь своими детскими воспоминаниями - в том числе страхами, рассказывайте и об актуальных проблемах, волнениях;

- показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.