**Рекомендации родителям по снижению детской тревожности**

1. Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

* слушайте своего ребенка, проводите вместе с ним как можно больше времени.

1. Установите семейные традиции, совместные дела:

* игры (подвижные, настольные, компьютерные);
* совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музей;
* совместные покупки, прогулки, развлечения и отдых;
* совместное приготовление и прием пищи.

1. Делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
2. Если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.
3. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:

* скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;
* не прикасайтесь к ребенку;
* уйдите в другую комнату;
* отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
* в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
* дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.

1. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях. Например:

* «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;
* «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»;
* «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».

1. В те минуты, когда Вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы Вас успокоить:

* примите теплую ванну, душ;
* выпейте чаю;
* послушайте любимую музыку;
* просто расслабьтесь, лежа на диване;
* используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка;
* напрягайте и расслабляйте кисти рук.