***Как помочь тревожному ребенку***

***(советы родителям):***

* Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход.
* Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.
* Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону.
* В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
* Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...».
* Старайтесь в любой ситуации искать плюсы.
* Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
* Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

*Педагог-психолог:*

*Дарья Сергеевна Орлова*

*МБОУ Миллеровская СОШ им. Жоры Ковалевского*



 **Памятка**

 *«Как помочь тревожному ребенку»*

 (советы родителям)