**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.