

**Памятка для родителей**  
**по снижению тревожности у детей младшего возраста.**

1. Откажитесь от лишней принципиальности и беспокойства по поводу возможных несчастий, неудач, ошибок.
2. Расширьте сферу общения ребёнка. Наполняйте его жизнь радостными, позитивными переживаниями: совместные походы, аттракционы, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, санках, игры с мячом, кеглями и т. д. Радость – прекрасное чувство и форма преодоления любого страха. Она снимает напряжение организма.
3. Ребёнок не должен чувствовать себя ни «Золушкой», ни «кумиром семьи», лучше выбрать нечто среднее.
4. Не пугайте ребёнка волками, полицейскими, врачами и т. п. Ведь он всерьёз воспринимает то, что нам кажется незначимым или нереальным. Находите больше времени для рисования.
5. Не забывайте о необходимости телесного контакта с ним. Пусть ваш ребёнок станет равноправным членом семьи со своими правами и обязанностями.
6. Очень хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Раз уж даже папа, сильный, смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, не всё ещё потеряно! Значит, надежда есть! Такие истории можно и придумывать, стараясь сделать их посмешнее. Не бойтесь за свой авторитет, он не пошатнётся. Наоборот, вы сблизитесь с ребёнком, станете лучше понимать друг друга.

## **СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ребенка и придают ему уверенность.**

### **Слова поддержки**

Зная тебя, я уверен, что ты все сделал, хорошо.

Ты делаешь это очень хорошо.

У тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать?

Это серьезный вызов. Но я уверен. Что ты готов к нему.

### **Поддерживать можно посредством:**

отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).

высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).

прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).

совместных действий (сидеть, стоять рядом и т.д.).

выражение лица (улыбка, кивок, смех).

### **Как относиться к учебе ребенка?**

Не ругайте своего ребенка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.

Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда не высок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.

Не заставляйте своего ребенка вымалывать себе отметку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.

Не учите своего ребенка ловчить, унижаться и приспособливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.

## **Показывайте, как нужно жить на своем примере:**

Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они читают сами много и с удовольствием, несмотря на недостаток времени.

Если родители требуют, чтобы ребенок не лгал, они не лгут сами ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.

Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка умения трудиться.

Если родители хотят, чтобы их ребенок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье (пусть даже по мелочам).

Если родители хотят, чтобы их ребенок не пристрастился с раннего детства к спиртным напиткам, они сами не должны создавать культ спиртных напитков в своей семье. Культ спиртных напитков проявляется в том, что даже в детские праздники родители не могут обойтись без них.

Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они начинают с себя и сами уважительно и бережно относятся к своим родителям.

Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей и ребенок встречается с ними в своем доме.

Если родители хотят, чтобы ребенок не относился к школе и учению с предубеждением, они сами вспоминают о школьных днях с удовольствием и с самыми теплыми чувствами.

Только добрый пример отца и матери может дать добрые всходы!