

## **Рекомендации для родителей по взаимодействию с ребенком, направленному на снижение уровня школьной тревожности**

1. Необходимо регулярно акцентировать внимание на успехах ребенка в школе. Желательно это делать в присутствии родственников или знакомых. Таким образом ребенок будет чувствовать более уверенно, что будет способствовать снижению уровня тревожности.
2. Ошибки ребенка должны доноситься понятным для ребенка языком. Нельзя кричать, обвинять, проявлять эмоции, если ребенок чего-то не понимает.
3. Тактильный контакт с ребенком (например, поддерживающее похлопывание по спине во время неудачи) позволяет чувствовать себе увереннее.
4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Соревновательный дух лишь развивает тревожность. Подчеркиваете индивидуальные достижения ребенка.
5. Старайтесь делать замечания лишь по действительно существенным проблемам, мелкие недопонимания и неурядицы разрешайте в процессе беседы, ненавязчиво наводя ребенка на правильное решение.
6. Перед незнакомыми ситуациями, с которыми должен столкнуться ребенок расскажите ему, что его ожидает, что может вызвать сложности и на что нужно обратить внимание.
7. У ребенка должно быть достаточно времени для того, чтобы отдохнуть от учебы. Не перегружайте школьной нагрузкой. Но не следует злоупотреблять данной рекомендацией, так как нагрузку необходимо подбирать из индивидуальных особенностей и возможностей ребенка, а не из его желания.
8. Необходимо проговаривать ребенку перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсуждать, что будет, если успехи будут менее значительными: важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать и в случае неудачи.
9. При подготовке домашнего задания чередуйте виды деятельности и направленности учебных предметов. В противном случае делая весь вечер только гуманитарные уроки ребенок быстро потеряет интерес.
10. Активно включайтесь в процесс помощи выполнения домашних заданий, если видите, что ребенок самостоятельно не справляется.
11. Не запрещайте без обоснований того, что разрешали раньше.
12. Поддерживайте у учащегося ощущение готовности к занятиям, отмечая затрачиваемые усилия и их результат.
13. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка, но при этом не бросайте развитие ребенка на самотек.

14. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он уже встречается или может встретиться в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
15. Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.