***Рекомендации для родителей:***

***«Тревога и здоровье ребенка»***

***Тревога*** - это эпизодическое состояние, когда человек испытывает чувство беспокойства по определенному поводу.

*Прежде всего, необходимо выбрать правильную линию поведения самим родителям.*

*Такие дети особенно остро нуждаются в заботе и проявлениях любви.*

* Нужно чаще вызывать ребенка на разговор по душам;
* Научитесь вместе с ним радоваться его радостям *(даже если вам кажется, что повод для этого несерьезный*);
* Чаще обнимайте и целуйте ребенка;
* Придумайте общие дела ,а в процессе их выполнения стремитесь повышать самооценку ребенка *(чем увереннее в себе человек ,тем выше его самооценка).*

*Однако при всем при этом не позволяйте ребенку спекулировать своим состоянием, то есть не идите на поводу при каждом проявлении каприза или когда его требования явно неразумны ,вредны или превышают ваши возможности. Быть внимательным ,любящим родителем и потакать всем детским капризам – это отнюдь не одно и то же. Если не можете справиться в одиночку и самостоятельно выстроить правильные и эффективные взаимоотношения с ребенком ,посетите психолога .*

***Подготовила : педагог-психолог***

***Немич Алла Юрьевна***