**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»**

**Консультация для родителей:**

**«Рекомендации, которые позволяют уменьшить или предотвратить детскую тревожность»**

**Подготовила педагог – психолог Филиала детский сад «Ромашка» МБДОУ детского сада «Солнышко» Новичкова Т.С.**

**р.п. Дмитриевка**

**2022 г.**

1. ***Поручение, которые вы даёте ребёнку, должны соответствовать его возможностям.***

***Что позволяет ребёнку повысить свою самооценку,***

***удовлетвориться собой.***

1. ***Любая деятельность, предлагаемая ребёнку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе.***

***Необходимо занятия выстраивать, начиная с заданий, которые ребёнок выполняет хорошо. Так же необходим положительный эмоциональный фон. В случае неуспеха нужно максимально снизить его эффект. Самое главное, чтобы неуспех не привёл к глобальному отвержению ребёнка себя.***

1. ***НЕДОПУСТИМО сравнивать ребёнка с другими детьми, особенно если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами или неудачами ребёнка. Оптимистические прогнозы «на завтра» не дадут ребёнку повода считать себя безнадёжным и способствуют уверенности в себе.***
2. ***Желательно не ставить ребёнка в ситуации соревнования.***

***Ситуации публичного выступления также являются стрессовой.***

1. ***Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Предлагая ребёнку задания, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, выстраивать план.***
2. ***Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребёнка. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.***
3. ***Для тревожных детей полезными являются упражнения на релаксацию, как отдельных мышц, так и всего тела.***

***Ситуации неприятия со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников.***

***Заслужить любовь ребёнок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности.***

***Если это стремление не оправдается, то тревожность ребёнка увеличивается.***