**Поради психолога батькам : Як допомогти дитині подолати тривогу ?**

**Шкільна тривожність може проявлятися:**

у зайвій старанності дитини;

у вегетативних проявах: дитина червоніє, відчуває тремтіння, долоньки стають вологими, з’являється неприємне відчуття в районі живота;

 у пасивності на уроках;

неможливістю відповідати на запитання вчителя або біля дошки (дитина настільки турбується, що не може відтворити навіть той матеріал, який знає дуже добре). Також занепокоєння може бути пов’язане зі страхом бути осміяною іншими учнями;

різні психосоматичні захворювання, часті застуди та різні нездужання;

 неуважність, зниження концентрації уваги;

у частих порушеннях дисципліни. Так можуть поводитися діти з глибокими страхами. Це легкозбудливі, активні діти. Нерідко вони вибирають собі роль «клоуна» в класі. Таким чином, намагаються впоратися з тривожністю.

**Як батькам допомогти дитині, яка переживає шкільну тривожність.**

Насамперед спробувати з’ясувати, з чим саме пов’язана тривожність .Для цього вам варто спокійно і дружелюбно поговорити з дитиною;

Якщо ваші вимоги до дитині високі, знижуйте планку;

Піднімайте самооцінку дитині, зробіть усе, щоб вона почувалася успішною. Хваліть навіть за найменше досягнення! Якщо дитині вдалося вивчити й розповісти вірш на один бал вищий, ніж раніше, хваліть! Це її досягнення. Дитина має повірити в себе і відчувати, що батьки вірять у неї;

Забезпечте вдома максимальний емоційний комфорт для дитини. виключіть покарання за оцінки, глузливий, зневажливий тон у ставленні дитини;

Якщо в дитини виникли складності з однокласниками, з’ясуйте причину і придумайте разом із дитиною способи подолання;

Можете поділитися з дитиною, як ви справлялися із ситуаціями, які викликають у вас тривогу;

Навчіть дитину простих способів саморегуляції;

Говоріть часто, що любите дитину, забезпечте їй достатній тілесний контакт;

Якщо ви самостійно не справляєтеся із ситуацією й дитина не почувається краще, зверніться по допомогу до психолога.