**Способы преодоления тревожности**

1. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

2. Доверяйте ребенку.

3. Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

4. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

5. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

6. Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

7. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

8. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

9. Не унижайте ребенка, наказывая его.

10. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него взрослых людей.

11. Помогите ребёнку найти дело по душе.