**Рекомендации психолога**

*по взаимодействию с тревожными, неуверенными, высокочувствительными детьми с низкой самооценкой, наличием детских страхов:*

1. Обеспечить реальный успех в какой-либо деятельности. Всегда можно найти такую деятельность, в которой ребенок сумеет проявить себя (рисование, игры, помощь по дому и др.). Если нет реальных достижений, их придется создавать искусственно, например, научить ребенка собирать гербарий. Главное, не сам успех в деятельности, а реакция на окружающих. Они должны быть убеждены, что все успехи постоянны, а неудачи – временны.
2. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми способствует снижению общей тревожности.
3. Эмоционально впечатлительные, чувствительные дети требуют к себе особого отношения: бережного, тактичного, ровного, спокойного, внимательного, не подавляющего.
4. Щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики, например, медленно одевается. Не фиксировать внимание на неуспехе. Однако, если появится малейший успех, обязательно его надо отметить.
5. Особое внимание уделять здоровью. Если ребенок часто болеет, то это может быть защитной реакцией на чрезмерную психическую нагрузку. Во время болезни взрослый должен относиться  к ребенку с повышенным вниманием, теплотой, чего нередко не хватает ребенку в повседневной жизни.
6. Необходим полноценный отдых: спокойные прогулки на свежем воздухе, купание в ванне, бассейне, водоеме. Полезны игры с водой. Недопустимо переутомление.
7. Поощрять все проявления самостоятельности, уверенности. Давать возможность самостоятельно решать какие-нибудь проблемы.
8. Соблюдать меру в занятиях. Должно оставаться время поиграть, погулять, пообщаться со сверстниками.
9. Давать возможность ребенку высказаться, поделиться своими впечатлениями.
10. Выслушивать мнение ребенка при решении семейных проблем. Демонстрировать свою любовь.
11. Не сравнивать достижения ребенка с другими детьми, сравнивать со своими достижениями, оценивая улучшения его собственных результатов.
12. Исключить травмирующие ситуации.
13. Меньше ругать, больше хвалить.
14. Внушать ребенку уверенность в себе «У тебя все получится. Ты справишься». Повышать самооценку. Никогда не говорить ребенку, что он плохой. Отрицательно можно сказать о поступке ребенка, но не о личности.
15. Выслушивать все, что говорит ребенок. Ему крайне важно видеть ваши глаза, чувствовать вашу реакцию.
16. Выявить причины страхов. Уменьшить тревожность, излишнюю опеку и чрезмерный контроль.
17. Нельзя винить, ругаться, тем более наказывать ребенка за то, что он боится.
18. Не следует рассказывать страшные истории на ночь и днем, читать и смотреть хронику происшествий.
19. Объяснять природу того, чего боится ребенок.
20. Избегать соревнований с другими детьми на скорость.
21. Принимайте ребенка таким, какой он есть.
22. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
23. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
24. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
25. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какое-либо задание, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении успехов (даже малейших) не забудьте похвалить его.
26. Используйте наказание лишь в крайних случаях.