**Родителям важно знать!**

1. **Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается бесценный опыт. Ребенок должен всегда быть уверен в том, что может обратиться к Вам за советом и помощью.**
2. **Помогайте подростку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.**
3. **В сложных ситуациях не пытайтесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.**
4. **Заранее готовьте тревожного ребенка к переменам и новым событиям – оговаривайте, что будет происходить.**
5. **Не пытайтесь повысить работоспособность подростка, описывая предстоящие события в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа тебя ждет завтра.**

**Будьте оптимистичными родителями, а оптимизм – защита от тревожности! Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и не требуйте от того, чего они не могут выполнить!!!**