****

**Благодарим Вас за обращение в Родительский университет ПГГПУ и осознанное отношение к проблемам родительства, заботу и внимательное отношение к Вашему ребенку.**

В ответ на Ваш запрос «**Как снизить тревожность ребенка?»** высылаемкраткий комментарий специалиста ПГГПУ:

1. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Внимательно выслушивайте его. Ощущая безопасность в общении с вами, ребенку будет легче рассказать о переживаниях, возникших в сложных ситуациях.
2. Не предъявляйте завышенных требований к ребенку и ожиданий от него. Если требования слишком сложны для ребенка, и он не может выполнить их, то это порождает ощущение слабости и неуверенности в себе. Если есть сложности освоения ребенком школьного предмета, не показывайте своей озабоченности. Разберите с ребенком темы и задания, которые вызывают затруднения или найдите репетитора.
3. Старайтесь меньше критиковать ребенка. Никогда не говорить ребенку, что он плохой, если совершил нехороший поступок или получил низкую оценку. Оценивайте не личность, а поступки ребенка.
4. Чаще хвалите ребенка и давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Поддерживайте ребенка в присутствии других людей.
5. Не сравнивайте успехи вашего ребенка с успехами других детей. Сравнивайте результаты деятельности ребенка с результатами, которых он достиг ранее.
6. Проявляйте последовательность в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин то, что разрешали раньше.
7. Критикуя ребенка за что-либо, не унижайте его. Уменьшите количество замечаний.
8. Ребенок очень чувствителен к атмосфере в семье и одним из условий снижения его тревожности является эмоциональное благополучие в семье.  Часто ваша тревога передается ребенку. Стабильное эмоциональное состояние родителей важно для эмоционального благополучия ребенка.
9. Дом должен быть местом, в котором ребенок чувствует себя защищенным. Старайтесь проявлять доверие к ребенку, меньше контролируйте его досуг. Общайтесь на разные темы. Ваше общение с ребенком не должно сводиться исключительно к обсуждению его успехов или неуспехов в школе. Ребенок должен ощущать, что он вам интересен и важен сам, а не только своими достижениями.
10. Помогите ребенку найти занятие, в котором он смог бы проявить свои способности и чувствовать себя успешным. Предложите посещать какой-то кружок, секцию по интересам. Важно, чтобы это была та деятельность, которая удается ребенку. Кроме того, находясь в обществе сверстников с общими интересами и увлечениями ребенок легче сможет найти друзей.

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону **+7 (342) 215-20-11** или напишите Ваш вопрос на нашем сайте **roditel.pspu.ru.** Будем рады Вам помочь!

**Полезные адреса и телефоны:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Государственное бюджетное учреждение Пермского края «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»** | Центр осуществляет: -диагностическую работу; -коррекционную работу; -консультативную работу; -психопрофилактическую работу  Деятельность Центра:   * консультирование родителей, педагогов, специалистов по вопросам сопровождения детей, в том числе с ОВЗ, * диагностика проблем в воспитании, обучении и поведении детей от рождения до 18 лет, * коррекционные занятия с психологом, логопедом, дефектологом. | Центральный офис  Адрес: г. Пермь, ул. Казахская, 71  Тел. +7 (342) 262-80-85, +7 (342) 262-80-60  Электронная почта: [psypis@mail.ru](mailto:psypis@mail.ru)  Сайт: <http://www.cpmpk.ru/>  Директор: Мартьянова Майя Владимировна  Филиалы:  г. Верещагино, ул. Ленина, д. 18. Тел. +7 (34254) 3-30-37  с. Кочево, ул. Олега Кошевого, д. 2а Тел. +7 (34293) 9-11-23  г. Кунгур, ул. Гребнева, 83. Тел. +7 (34271) 4-00-53  с. Орда, ул. 1 Мая, д. 8. Тел. +7 (34258) 2-00-57  г. Соликамск, ул. Степана Разина, д. 39. Тел. +7 (34253) 3-89-23  г. Чайковский, ул. Горького, д.22  Тел.+ 7 (34241) 9-56-15  г. Чусовой, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 2/3. Тел. + 7 (34256) 3-79-76 |
| **Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» города Перми.** | [Направления деятельности](https://xn--l1afhav.xn--p1ai/sluzhba-primireniya/):   * Помощь детям и родителям * [Служба примирения](https://xn--l1afhav.xn--p1ai/sluzhba-primireniya/) * [Профилактика](https://xn--l1afhav.xn--p1ai/napravleniya-deyatelnosti/profilaktika/) * [Сопровождение детей](https://xn--l1afhav.xn--p1ai/soprovozhdenie-detej-s-trudnostyami-v-obuchenii-i-razvitii) | Адрес: 614010, Россия, Пермский край, г. Пермь, Комсомольский пр., дом 84а  Телефон/факс: 8 (342) 2700-185, 8 (342)241-02-11  e-mail: [mbou\_cpmss\_perm@mail.ru](mailto:mbou_cpmss_perm@mail.ru)  Сайт: цпмсс.рф <https://xn--l1afhav.xn--p1ai/index.php>  Адреса подразделений:  1) В Свердловском районе: 614010, ул. Комсомольский пр., дом 84а.  2)В Дзержинском и Ленинском районах: 614000, ул. Монастырская, дом 87.  3)В Индустриальном районе: 614095, ул. Карпинского, дом 68.  4)В Кировском районе: 614101, ул. Федосеева, дом 15.  5)В Мотовилихинском районе: 614014, ул. Уральская, дом 51а.  6)В Орджоникидзевском районе: 614030, ул. Вильямса, дом 71. |
| **Уполномоченный по правам ребенка в Пермском крае**  Денисова Светлана Анатольевна |  | Адрес: г. Пермь, 614006, ул. Ленина, 51, каб. 110  Тел. +7(342)217-76-70  Сайт: <http://perm-deti.ru/>  **Электронная почта:** [ombudsman@uppc.permkrai.ru](mailto:ombudsman@uppc.permkrai.ru) |
| **МКУ СО «Психолого — медико-педагогическая комиссия» города Перми**  Муниципальное казенное учреждение системы образования "Психолого-медико-педагогическая консультация" г. Перми | **Основные направления деятельности:**  -Проведение обследования детей в возрасте от 0- до 18 лет;  -Подготовка по результатам обследования рекомендаций по оказанию детям психолого-медико- педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, подтверждение, уточнение или изменение ранее данных комиссией рекомендаций;  -Оказание консультативной помощи родителям;  -Оказание федеральным государственным учреждениям МСЭ содействия в разработке индивидуальной программы реабилитации ребёнка-инвалида. | Директор - Клоц Ростислав Иванович  Телефон: +7(342) 226-79-00  Адрес: 614036, г. Пермь, ул. Нефтяников, 50  Электронная почта: [pmpk2@yandex.ru](mailto:pmpk2@yandex.ru)  [pmpk59@obrazovanie.perm.ru](mailto:info@company.com)  Сайт: <http://pmpk59.ru/> |