****

**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 работуДеятельность 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 офисАдрес: г. Пермь, ул. Казахская, 71 Тел. +7 (342) 262-80-85, +7 (342) 262-80-60Электронная почта: psypis@mail.ru Сайт: <http://www.cpmpk.ru/> Директор: Мартьянова Майя ВладимировнаФилиалы:г. Верещагино, ул. Ленина, д. 18. Тел. +7 (34254) 3-30-37с. Кочево, ул. Олега Кошевого, д. 2а Тел. +7 (34293) 9-11-23г. Кунгур, ул. Гребнева, 83. Тел. +7 (34271) 4-00-53с. Орда, ул. 1 Мая, д. 8. Тел. +7 (34258) 2-00-57г. Соликамск, ул. Степана Разина, д. 39. Тел. +7 (34253) 3-89-23г. Чайковский, ул. Горького, д.22 Тел.+ 7 (34241) 9-56-15г. 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 84аТелефон/факс: 8 (342) 2700-185, 8 (342)241-02-11e-mail: mbou\_cpmss\_perm@mail.ruСайт: 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. 110Тел. +7(342)217-76-70Сайт: <http://perm-deti.ru/> **Электронная почта:** 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 ИвановичТелефон: +7(342) 226-79-00Адрес: 614036, г. Пермь, ул. Нефтяников, 50Электронная почта: pmpk2@yandex.ru pmpk59@obrazovanie.perm.ruСайт: <http://pmpk59.ru/>  |