**Рекомендации по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.**

Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственны зажатия мышц живота.

Чтобы помочь детям снизить напряжение мышечное и эмоциональное:

- можно научить детей выполнять релаксационные упражнения;

- рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать и т.д.;

- делать массаж. Даже простое растирание тела способствует снятию напряжения;

- полезно устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица старыми мамиными губными помадами. Все это помогает детям расслабиться.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы и просто почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.