



Советы родителям подростков по снижению уровня тревожности.

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков необходимо:

- обеспечить реальный успех подростка в какой-либо деятельности;
- больше доверять подростку;
- искренне интересоваться делами подростка, верить в его успех;
- меньше ругать, больше хвалить;
- не фокусировать внимание на неудачах.
- обучать навыкам эффективного общения;
- обучать навыкам саморегуляции психических состояний;
- обучать навыкам уверенного поведения;
- устранять негативные последствия критических ситуации.

