**Рекомендации для родителей по снижению тревожности и улучшению психоэмоционального состояния подростков:**

1. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел.
2. Предоставить возможность ребенку обсуждать свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения.
3. Строить отношения с ребенком на новых - партнерских началах.
4. Не требуйте от ребенка слишком многого, объективно оценивайте возможности.
5. Не запрещайте без оснований того, что разрешали раньше.
6. Повышайте самооценку ребенка. Ежедневно отмечайте его успехи. Это длительная работа. Несколько обидных замечаний могут свести на нет все предыдущие успехи.
7. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.
8. Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.

Использование данных рекомендаций, поможет как при работе с тревожными подростками, так и для снижения тревожности и улучшения психоэмоционального состояния учащегося.