

## Профилактика тревожности (рекомендации родителям).

- ✓ Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- ✓ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- ✓ Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- ✓ Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.
- ✓ Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- ✓ Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи.
- ✓ Чаще используйте телесный контакт.
- ✓ Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- ✓ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- ✓ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- ✓ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- ✓ Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- ✓ Не унижайте ребенка, наказывая его.
- ✓ Если вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.
- ✓ Не заставляйте ребенка "быть смелым". Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?
- ✓ Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!
- ✓ Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.
- ✓ Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.
- ✓ Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на раннюю психику таких детишек.

Педагог-психолог Теслюк Анастасия Владимировна

