

Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.
3. Ни в коем случае нельзя говорить, что ваш ребенок хуже всех.
4. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию (массаж, растирание тела).
5. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его в присутствии других детей, но так, чтобы он знал, за что.
6. Чаще обращайтесь к нему по имени.
7. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
8. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
9. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
10. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
11. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
12. НЕ унижайте ребенка, наказывая его.

Высказывания, которые снижают самооценку:

- Я тысячу раз говорил (ла) тебе, что...
- О чем ты только думаешь....
- Неужели тебе тяжело запомнить, что...
- Неужели тебе не понятно, что...
- Сколько раз нужно повторить, что...
- Неужели ты не видишь, что..
- Все люди (такие-то), а ты...

- Ты стала такой (нудной, грубой)...
- Что это за друзья у тебя ?
- На кого ты похожа?
- Что ты ко мне пристала...
- Ты такая же, как твой отец (мать).

Высказывания, которые повышают самооценку:

- Посоветуй мне, пожалуйста...
- Ты меня всегда правильно понимаешь.
- Как я тебе благодарна...
- Ты такая внимательная....
- Смотреть, как ты работаешь, одно удовольствие
- У тебя все получится, я верю в тебя.

Рекомендации родителям тревожных детей

- ❖ 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.
- ❖ Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- ❖ Авторитарный стиль (давление, угрозы, необоснованная строгость, педантичность) родительского

воспитания в семье не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

- ❖ Повышенный фон тревожности взрослых (неудовлетворенность работой, жилищными условиями, материальным положением, беспокойством за здоровье и жизнь) возвращает тревожность у ребенка.
- ❖ Наличие противоречивых требований, предъявляемых ребенку родителями, способствуют развитию тревожности. Ребенок постоянно находится в «ситуации неопределенности». Одни и те же его действия могут вызвать как похвалу, так и порицание.
- ❖ Неадекватные требования (чаще завышенные). Часто можно наблюдать, как родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником. Дома не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получают не те оценки, которые они ожидали. Ажиотаж вокруг учебного процесса истощает ребенка физически и духовно, ребенок часто болеет. Найдите «золотую середину», правильно расставив приоритеты.

Психолог Крыхтина Н.А.