

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

### ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (например, воспитателей в детском саду).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. 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.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. 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.

### ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

- Избегайте состязаний и каких-либо работ, учитывающих скорость;
- Не сравнивайте ребёнка с окружающими;
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию;
- Способствуйте повышению самооценки ребёнка;
- Всегда обращайтесь к ребёнку по имени;
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку;
- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований;
- Будьте последовательны в воспитании ребёнка;
- Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний;
- Используйте наказание только в крайнем случае;
- Не унижайте ребёнка, наказывая его.

"Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве"

Ю. Б. Гиппенрейтер