

Рекомендации психолога родителям тревожного ребенка



1. Общаясь с ребенком, не подрывайте **авторитет** других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: Бабушку лучше слушай!")
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, что –либо, 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.
6. По возможности **контролировать свои реакции** на различные жизненные обстоятельства. Учить только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребенку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
7. **Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения.** Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.
8. Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо **понимание и сочувствие**, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

9. Некоторые дети рассказывают **фантастические, вымышленные истории** о самом себе. Или постоянно просят помощи взрослых, пытаются занять их исключительно своей особой. Другие проявляют чрезмерное дружелюбие ко взрослым, слишком озабочены тем, чтобы завоевать одобрение и симпатии окружающих. Со всеми всегда соглашаются. Иногда взрослых устраивает последний вариант поведения — старание ребенка заслужить признание окружающих. Но ведь эта эмоциональная зависимость может сохраниться и когда ребенок вырастет.

10. Такому ребенку очень **полезно посещать групповые психокоррекционные занятия** — после консультации с психологом. Тема детской тревожности достаточно разработана в психологии, и обычно эффект от таких занятий ощутимый.



Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми.

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость. Не сравнивайте ребенка с окружающими. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. Чаще обращайтесь к ребенку по имени. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Если родители 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.