

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ

По каким критериям определить, что ребенок тревожный?

- постоянное беспокойство;
- трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- раздражительность;
- нарушение сна.

Причины повышенного уровня детской тревожности:

- излишняя опека (большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание и проч.);
- отвержение, неприятие ребенка, особенно матерью;
- завышенные требования, с которыми ребенок не в силах справиться;
- противоречивость требований взрослого;
- несформированность бытовых навыков;
- резкое изменение условий жизни (например, поступление в школу, смена места жительства, условий обучения и т.д.).

КАК ОБЩАТЬСЯ С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ

1. Общаясь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.
2. Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.
3. Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лишний раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забыть похвалить.
4. Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.
5. Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
6. Не сравнивать ребенка с окружающими.
7. Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.
8. Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что.
9. Чаще обращаться к ребенку по имени.
10. Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.
11. Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.
12. Использовать наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, не унижать его.