

ТРЕВОЖНОСТЬ

Как помочь тревожному ребенку. (рекомендации родителям и педагогам)

1. общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (родителей, бабушки, учителя)
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.
4. доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте таким, какой он есть.
5. избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
6. не сравнивайте ребенка с окружающими
7. чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию
8. способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что
9. чаще обращайтесь к ребенку по имени
10. демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку
11. не предъявляйте к ребенку завышенных требований
12. старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний
13. используйте наказание лишь в крайних случаях
14. не унижайте ребенка, наказывая его