

Если у вас тревожный ребёнок.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

Профилактика тревожности у детей

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
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 что-то дается с трудом, лучше лишний раз помогите ему, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Если вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в своей любви и поддержке.
6. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, предполагающих скорость выполнения.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований,
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его!

Рецепты повышения самооценки для родителей

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни: используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений, если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.
2. Относитесь к людям так, как они того заслуживают: выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.
3. Относитесь к себе с уважением: составьте список своих достоинств, убедите себя в том, что вы имеете таковые.

4. Попробуйте избавиться от того, что вам самим не нравится в себе: чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос, стоит ли что-то изменить в себе, если да - то не откладывайте.
5. Начните принимать решения самостоятельно: помните, что не существует правильных и неправильных решений, любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.
6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние: приобретайте любимые книги, кассеты, имейте и любите свои «слабости».
7. Начните рисковать: принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала будет невелика.
8. Обретите любую веру (в человека, в судьбу, в обстоятельства и т.д.): помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций.
9. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

Список литературы: Н.Ф. Иванова «Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет».

