

Шпаргалка для родителей или правила работы с тревожным ребенком



Дома с ребенком избегайте состязаний и выполнения каких-либо видов работ на скорость.

Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Демонстрируйте примеры уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Не сравнивайте ребенка с окружающими, делайте меньше замечаний, влияющих на самооценку ребенка.

Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Не унижайте личность и достоинство ребенка, когда наказываете его (ребенок может плохо поступить, но это не значит, что он плохой). Объясняйте ребенку, за что вы его ругаете и наказываете.

Наказывая, избегайте угроз и запугиваний (например, нельзя угрожать ребенку ремнём или пугать его «Бабой-Ягой», чтобы еще больше не вводить его в состояние тревожности).



**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**

