

Как помочь ребенку с повышенной тревожностью



1. Соблюдайте правило «Хвалить личность, ругать – поступки». Критикуйте не самогоревенка, а его поведение. Давая понять, что сам он хороший, а его поступок – плохой.
2. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что. Создавайте ситуации успеха, поощряйте за хорошие поступки. Можно давать поручения и при выполнении обязательно благодарить и хвалить.
3. Избегайте состязаний или каких-либо работ, учитывающих скорость.
4. Не сравнивайте ребенка с другими, а только с самим собой.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
7. Не указывайте на его недостатки при других. Если есть такая потребность, то только наедине.
8. Не требуйте невозможного. Не ожидайте от своих детей быстрого перехода из одного состояния в другое, например, от плохой учебы к хорошей или от грубости к вежливости. Для большинства из нас, как для детей, так и для взрослых, это сделать трудно.
10. Будьте во всем примером ребенку.

Педагог-психолог Воднева Л.Ф.