

ему комфортные условия для развития, вы вырастите "тепличного" человека, совершенно не приспособленного к суровой реальности. Конечно, повышенная гиперопека только навредит. Родителям важно предоставить ребенку определенную свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

1. *Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.* (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
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 с трудом дается какой-либо учебный

предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. *Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.*

5. *Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе,* чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным. Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Помните!

Опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет. Помогите вашему робкому ребенку расправить свои нежные крылышки.

Правила взаимодействия с тревожным ребенком



**Придерживайтесь следующих правил
при воспитании вашего ребенка:**

1. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, старайтесь подмечать все его малейшие достижения и хвалить за успехи. Главная ваша задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы ребенок поверил вам и "заразился" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому. Застенчивому, робкому ребенку требуется определенное время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять законы, которые действуют в новой ситуации, будь то компания сверстников, новая квартира. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаете ему вопрос, то давайте необходимое для подготовки ответа время; старайтесь не повторять вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро,

так как каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

3. Не заставляйте ребенка "быть смелым". Говорить словами "здесь нет ничего страшного" бессмысленно. Нужно дать ребенку почувствовать себя в безопасности. А что лучше прогоняет страх, чем мамина ласка, мамина близость?

4. Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

5. Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие в душу ребенка.

6. Повышенная требовательность родителей - опасна. Излишняя требовательность и строгость к детям с утонченной душевной организацией приводит к прямо противоположному эффекту. Ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его поведения, успехов.

7. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.

Например, можно устраивать дома праздники для детей и приглашать на них одноклассников ребенка, или устраивать совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходить в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.

8. Не осуждать детей за ошибки! Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно или неправильно они сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детей.

9. Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, нужно создать условия для развития самостоятельности и веры в себя. Не надо бояться, что, отгораживая ребенка от негативного опыта и создавая