Шпаргалка для взрослых
Правила работы с тревожными детьми

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость
- Не сравнивайте ребенка с окружающими
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку
- Не предъявляйте ребенку завышенных требований. 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.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Работа с тревожным ребенком занимает достаточно длительное время.

Рекомендуется проводить работу по трем основным направлениям:

- Повышение самооценки ребенка
- Обучение саморегуляции в конкретных, наиболее волнующих его случаях
- Снятие мышечного напряжения.