

МБОУ ДОД ДЮЦ «КОНТАКТ»

Тел. 465-43-88

Социальный педагог:

Кузнецова Татьяна Федоровна

Педагог-психолог:

Дубравина Оксана Витальевна

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, унизывающих скорость.
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 ребенку 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.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеский центр «Контакт»

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

(Рекомендации родителям)



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.

Нижний Новгород, 2011

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ (РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ)

- ✓ Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (*Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!"*)
- ✓ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- ✓ *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.
- ✓ Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- ✓ 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.

Знайте: тревога, страхи бояться смелости, смеха и того, что о них рассказывают. Это значит, что к тревоге и страхам НУЖНО ИДТИ НАВСТРЕЧУ, А НЕ БЕЖАТЬ ОТ НИХ. Например, боитесь темноты? Намеренно находите в ней. Сначала учитесь заходить в комнату, не зажигая свет, потом пытайтесь перемещаться в темной квартире, по темной улице и т.д.

Но всего перечисленного, к сожалению, недостаточно, чтобы побороть тревожность. Параллельно с этими пунктами необходимо проводить работу в следующих направлениях:

1. Повышать собственную самооценку и самооценку ребенка.

По этому поводу можно сказать следующее: тревожные люди часто имеют **заниженную самооценку**, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие люди, как правило, чаще других **подвергаются манипуляциям** со стороны супруга, родителей, собственных детей. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные личности иногда любят покрывать других.

Всё это отнимает очень много сил, поэтому так важно иметь адекватную самооценку.

8 рецептов повышения самооценки для родителей:

- Постарайтесь более позитивно относиться к жизни!
- Относитесь к людям так, как они того заслуживают.
- Относитесь к себе, с уважением.
- Попытайтесь избавиться от того, что Вам самим не нравится в себе.
- Начинайте принимать решение самостоятельно.
- Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние.
- Начинайте рисковать.
- Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и прочее.

Повышение самооценки ребенка:

- ☺ Необходимо, как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых
- ☺ Нужно поощрять детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений
- ☺ Избегать заданий, которые выполняются за определенное, фиксированное педагогом время
- ☺ Не следует торопить и подгонять тревожных детей с ответом
- ☺ Проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях.

2. Обучение ребенка способом снятия мышечного и эмоционального напряжений.

- ✓ Выполнение релаксационных упражнений
- ✓ Использование игр, в основе которых, лежит телесный контакт с ребенком (игры с песком, глиной и водой, различные техники рисования красками, пальцами, ладошками).
- ✓ Использование элементов массажа
- ✓ Участие детей в импровизированных маскарадах и шоу.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях травмирующих ребенка.

- ✓ Обыгрывание происшедших ситуаций и возможных в будущем. Ролевая игра, игры с куклами и т.д.)

Если ребенок боится находиться один в комнате, плохо засыпает, необходимо чтобы родители помогли ему придумать сказку, где ребенка всегда будут охранять добрые герои из мультфильмов, а также можно купить ему игрушку и объяснить, «что теперь ты не один, с тобой есть твой верный друг и т.п.»!

