

# ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ

- Создайте для ребёнка ситуации, в которых он мог бы проявить свои таланты. Устраивайте дома праздники для детей и приглашайте на них друзей, или организуйте совместные выезды на природу, ходите в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, тревожный ребёнок будет чувствовать себя более уверенно.
- Доверяйте ребёнку, будьте с ним честны. Принимайте его таким, какой он есть.
- Будьте последовательны в своих действиях. Не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что разрешили раньше.
- Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, подмечайте все его малейшие достижения и хвалите за успехи. Главная задача – верить в ребёнка так сильно и убедительно, чтобы и малыш поверил в себя, «заразившись» вашей верой.



Самая эффективная психотерапия – это родительская любовь. Почаще обнимайте своего ребёнка, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!



**Здоровья и  
успехов  
Вам!**

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ



педагог-психолог

*Метёлкина Ирина Сергеевна*

Дятьково, 2015г.

# ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК



Здоровый, весёлый. Эти два понятия всегда стоят рядом. Здоровье кажется неполным, если ему не сопутствует бодрое настроение, жизнерадостность, оптимизм, а присутствует ощущение опасности, тревога. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребёнок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера

## ПРИЗНАКИ ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ

Тревожные дети бывают то слишком веселы, много говорят, быстро и суетливо двигаются, то расстроены и даже угнетены, безучастны, вялы. Они могут быть замкнутыми, обидчивыми, избегают общих игр. Им очень мешает неуверенность в себе: они боятся, что не справятся с порученным делом, получают плохую отметку. Для них тягостны любая перемена обстановки, любое переключение с привычного образа жизни на непривычный. Тревожные дети отличаются тем, что впечатления, которые для здорового ребёнка проходят бесследно, у них вызывают сильную реакцию тревоги. Тревога угнетает ребёнка, подавляет его активность, инициативу, и нередко делает беспомощным, Ребёнок боится оставаться один в комнате, боится новой обстановки, незнакомых взрослых и детей.

# Причины детской тревоги:

- Иногда она возникает ещё до появления ребёнка на свет, при неблагоприятных воздействиях, которые перенесла мать во время беременности.
- В семье принят непоследовательный тип воспитания.
- Завышенные требования к ребёнку
- Ребёнок пережил психологически травмирующее событие и т.п.



Будет ли проявление тревоги кратковременным или затянется надолго, станет она ярко выраженной или незначительной, наконец, самое главное, вырастет ли из тревожного ребёнка спокойный взрослый человек – это зависит от условий жизни, правильного поведения окружающих взрослых, родителей



# РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Тревожных детей следует больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справиться с теми задачами, которые ставит перед ними жизнь, повышать их самооценку.
- Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений
- Важно не предъявлять ребёнку завышенных требований, не сравнивать его с окружающими.
- Необходимо быть последовательным в воспитании ребёнка. Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снизят его тревогу.
- Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлёт нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребёнком, и он также вырастет в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и радостный.