

Рекомендации для родителей тревожных детей

1. Как можно больше общаться с ребенком, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, театр, прогулки на свежем воздухе, игры.
2. При общении с тревожным ребенком старайтесь устанавливать визуальный контакт (глаза в глаза) и тактильный контакт.
3. Принимайте чувства и желания ребенка и его самого таким, какой он есть.
4. Не сравнивайте с другими детьми, с братьями, сестрами.
5. Повышайте самооценку ребенка (хвалите в присутствии других детей и взрослых). Давайте положительную оценку его любым достижениям.
6. Не уговаривайте ребенка не бояться и не высмеивайте его страхи.
7. Не угрожайте ребенку, не кричите, не делайте множество замечаний.
8. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований, невыполнимых для ребенка.
9. Не воспринимайте малейшую неудачу ребенка, как катастрофу.
10. Проигрывайте с ребенком сложные для него жизненные ситуации.
11. Прорисовывайте страхи ребенка с последующим их обсуждением.
12. Сами более позитивно относитесь к жизни.
13. Разговаривайте с ребенком, интересуйтесь его жизнью, проблемами.