

Консультация для родителей

«Работа с родителями тревожного ребенка»

Подготовил:
Педагог-психолог
Иванова Л.В.

Ежедневно отмечать успехи ребёнка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина).

Отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка ("осел", "дурак"), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты.

Полезно снизить количество замечаний. Можно родителям попробовать в течение дня записать все замечания, высказанные ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше больше разговаривайте с детьми, помогая им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.

Родители тревожного ребенка должны быть единокорными и последовательными, поощряя и наказывая его.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

Будьте последовательными 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.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

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.

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Не унижайте ребенка, наказывая его.

Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Источники:

1. Захаров А.И. Детские неврозы: психологическая помощь родителей детям. СПб.,1995

2. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов. СПб.,1995

3. Изард К.Е. Психология эмоций СПб.-1999

4. Лютова Е.К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми СПб., 2001

5. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. М.1995