

Рекомендации родителям тревожного ребёнка!

Основные причины возникновения
тревожного поведения:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребёнка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
- предъявление ребёнку противоречивых требований;
- аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Рекомендации родителям

- Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
- Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказания лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребёнка, наказывая его.