

## Способы преодоления тревожности.

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Доверяйте ребенку.

Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

Используйте наказание лишь в крайних случаях

Не унижайте ребенка, наказывая его.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!".

Помогите ему найти дело по душе.

**Рекомендации:** АРТ-терапия, слушать классическую музыку (Моцарт), шум леса (5-7минут) , пескотерапия. .

Библиотерапия Ю.Б. Гиппенрейтер.

**Информация:** Самооценка не может появиться сама по себе, из ниоткуда. Изначально строится на фундаменте мнения взрослых: замечаний мамы и папы, других близких людей. Иногда одна единственная случайно оброненная, некорректная фраза может серьезно подорвать детскую уверенность в себе. Но многие родители не придают этому особого значения. А ведь, казалось бы, от "неважного фактора"-нескольких сгоряча произнесенных слов зависят и взаимоотношения ребенка с людьми, его окружающими, и критичность, требовательность к себе, и отношение к успехам и неудачам. К тому же самооценка тесно связана с уровнем притязаний человека, т.е. его желаниями и умением преодолевать трудности, которые стоят на пути к достижению цели. Расхождение между притязаниями человека и его реальными возможностями ведет к неправильной самооценке, вследствие чего поведение искажается: возникает эмоциональные срывы, повышенная тревожность, неврозы.

Ругаем и хвалим по науке.

Главный совет родителям- хвалить ребенка чаще! Нужно замечать любое достижение и тем самым подкреплять уверенность малыша в себе, направлять энергию ребенка в нужное русло: каждому ведь хочется повторить успех, услышать новую похвалу. Разумеется, важно, чтобы она шла от сердца и звучала искренне. То же самое применимо и к наказаниям, отрицательным оценкам. Когда вы ругаете или наказываете ребенка, он должен четко представлять, за что его наказывают. Необходимо спокойно обсудить с малышом, что он сделал неверно и как следовало поступить; надо оценивать поступок, а не личность ребенка. Замените фразу "Ты плохой!" на "Ты неправильно поступил"; Возьмите за правило: если вы очень разозлились на малыша, постарайтесь отложить момент наказания до того, как успокоитесь. Помните: наказание исчерпывает проступок. Ребенок выполнил работу над ошибками, провел неделю без телевизора, попросил прощение - больше к "отработанному" наказанием поступку возвращаться нельзя никогда!