

Рекомендации родителям по взаимодействию с тревожным ребенком

Для уменьшения уровня *страха несоответствия ожиданиям окружающих* родителям тревожного ребенка целесообразно следовать следующим рекомендациям:

- Демонстрируйте ребенку образцы уверенного поведения, будьте во всем ему примером;
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях;
- Не унижайте ребенка, наказывая его;
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть;
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – это особенности психологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды. Это могут быть особенности темперамента (ребенок-меланхолик), повышенная эмоциональная чувствительность и пр. Для поддержания эмоционального благополучия такого ребенка целесообразно для родителей будет придерживаться следующих правил в общении с ним:

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали ранее;
- Чаще используйте телесный контакт (обнимать ребенка как минимум 5 раз в день);
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
- В травмирующих ситуациях оказывайте ребенку поддержку.

Распространенной причиной *страха проверки знаний* является непонимание учебного материала и, как следствие, неготовность ребенка к уроку. В этом случае родителям необходимо:

- Осуществлять контроль выполнения ребенком домашних заданий;
- Если ребенок не понимает материал, помочь ему разобраться, но не делать домашнее задание за него;
- Можно составить вместе с ребенком режим дня, в котором будут гармонично сочетаться труд и отдых;
- Поддерживать у ребенка интерес к изучаемому материалу: интересоваться, что сегодня было в школе; попросить рассказать что-нибудь из пройденного материала;
- Даже если школьная программа не вызывает у вас интереса, не показывайте этого.