

Тревожные дети.

Вопросы родителей: *Мой ребенок боится оставаться в комнате один, боится темноты, незнакомых людей, всего нового и неизвестного. Ему трудно общаться с детьми в детском саду у него постоянно проявляется чувство неуверенности и страха.*

Рекомендации по работе с тревожными детьми.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

Если у Вашего ребенка признаки тревожности, то прежде всего не надо спешить давать ему успокаивающие таблетки. Это всегда успеется. Сначала надо изменить характер общения с ним и отношение к нему в семье.

1. Старайтесь быть более внимательны, проявляйте больше любви.
2. Дайте ребенку возможность выговориться, обсудите вместе с ним то, что его тревожит и беспокоит.
3. Заведите традицию беседовать о хорошем с ребенком перед сном. Если на ребенка успокаивающе действует вода, полезны перед сном душ или ванна.
4. Никогда не пугайте ребенка школой, это может послужить причиной формирования «школьной тревожности».
5. Не срывайтесь и не кричите на ребенка, держите себя в руках, говорите ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители кричат, перестают их слышать.
6. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованны, не слишком ли Вы много хотите от него? Полезно вспомнить себя в этом возрасте, будьте объективны, взрослым свойственно идеализировать свое прошлое.
7. Большое значение для профилактики тревожности имеет правильный режим дня, полноценный сон, прогулки, контроль просмотра телепередач и видеоигр.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Не забывайте, что перед вами ребенок с определенными особенностями мышления, восприятия, эмоций.
2. Старайтесь не сравнивать между собой детей, хвалите их за успехи и достижения.
3. Обучая мальчиков, опирайтесь на их высокую поисковую активность, сообразительность.
4. Обучая девочек, не только разбирайте с ними принцип выполнения задания, но и учите их действовать самостоятельно, а не по заранее разработанным схемам.
5. Ругая мальчика, помните о его эмоциональной чувствительности и тревожности. Изложите ему кратко и точно свое недовольство. Мальчик не способен долго удерживать эмоциональное напряжение, очень скоро он перестает Вас слушать и слышать.
6. Ругая девочек, помните об их эмоциональной бурной реакции, которая мешает им понять, за что их ругают. Спокойно разберите их ошибки.
7. Помните: нормой для ребенка является не знать что-либо, не уметь, ошибаться.
8. Вы должны не столько научить ребенка, сколько развить у него желание учиться.
9. Сделайте своей главной заповедью - **«Не навреди»!**

***ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ЗДОРОВАЯ
НЕРВНАЯ СИСТЕМА - ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ!***