



## «Если у Вашего ребенка повышенная тревожность...»

### Каковы признаки повышенной тревожности?

- тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;
- ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
- любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
- смущается чаще других;
- часто говорит о напряженных ситуациях;
- боится сталкиваться с трудностями;
- не уверен в себе, в своих силах;
- плохо переносит ожидание;
- часто не может сдержать слезы;
- обычно беспокоен, легко расстраивается;
- пуглив, многое вызывает у него страх;
- спит беспокойно, засыпает с трудом.

### Что делать?

- не подрывайте авторитет значимых для него людей (например, второго родителя);
- будьте последовательны 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 предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить;
- доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть;
- чаще используйте ласковый телесный контакт;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
- не предъявляйте завышенных требований;
- старайтесь делать как можно меньше замечаний;
- используйте наказание лишь в крайних случаях, ребенка не унижайте, наказывая.

### Родители, помните! Дети учатся жизни!

- если ребенка постоянно критикуют, он учится **НЕНАВИДЕТЬ**;
- если ребенок растет во вражде, он учится **АГРЕССИВНОСТИ**;

- если ребенка постоянно высмеивают, он становится *ЗАМКНУТЫМ*;
- если ребенок растет в упреках, он учится *ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ*;
- если ребенок растет в терпимости, он учится *ПРИНИМАТЬ ДРУГИХ*;
- если ребенка подбадривают, он учится *ВЕРИТЬ В СЕБЯ*;
- если ребенка хвалят, он учится *БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ*;
- если ребенок растет в честности, он учится *БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ*;
- если ребенок растет в безопасности, он учится *ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ*;
- если ребенка поддерживают, он учится *ЦЕНИТЬ СЕБЯ*;
- если ребенок живет в миролюбии и понимании, он учится *НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!*