

## Правила работы с тревожными детьми:

- 1) избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих время;
- 2) не сравнивайте ребенка с окружающими;
- 3) избегайте чаще используйте телесные контакты, упражнения на релаксацию;
- 4) способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- 5) чаще обращайтесь к нему по имени;
- 6) демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- 7) не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- 8) будьте последовательны в воспитании ребенка;
- 9) старайтесь делать ребенку меньше замечаний;
- 10) используйте наказание в крайних случаях;
- 11) не унижайте ребенка наказывая его.

## Профилактика тревожности по Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубею:



- 1) общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей;
- 2) будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин, то что вы разрешали раньше;
- 3) учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом удастся какой либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить;
- 4) доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть;
- 5) если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем принесли радость и он не чувствовал себя ущемленным.