

Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно

- Постійно підбадьорювати ,заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності,уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів ,невдач ,не боятися помилок ,використовувати їх для розвитку діяльності ;
- Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності ;
- Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками , розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблюватися ,знімати напругу за допомогою рухливих ігор ,музики ,спортивних вправ ;допоможе інсценізація етюдів на прямих сміливості,рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного отождолення себе з персонажем;ігри,що виражають тривожність занепокоєння учасників ,дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів ,а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носієм гнітючих переживань позбутися власних страхів.
- Не сваріть дитину за те,що вона посміла гніватися на вас. Навпаки,поставтеся до неї,до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
- Тільки тоді,коли емоції згаснуть,розкажіть дитині про те,як ви переживали,коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .
- Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування,терпимо його доти,доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так,щоб не принизити дитину,не звинуватити,а просто виявити своє незадоволення.