

## **Рекомендации по повышению самооценки ребенка.**

### **преодоление школьной тревожности:**

- оказывать детям поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам; чаще называть по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;
- нельзя предъявлять к тревожному ребенку завышенных требований, которые ребенок не в состоянии выполнить; желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное время;
- задавая вопрос, не следует торопить и погонять тревожных детей с ответом. Дайте ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или трижды;
- родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях;
- ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Требования всех членов семьи должны быть четко согласованы.

Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно. Для этого:

- Слушайте своего ребенка;
- Проводите вместе с ним как можно больше времени;
- Делитесь своим опытом;
- Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка;
- Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности;
- Объясняйте, а не просто приказывайте и запрещайте.

### **Рекомендации по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.**

Как показали наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственны зажатия мышц живота.

Чтобы помочь детям снизить напряжение мышечное и эмоциональное:

- можно научить детей выполнять релаксационные упражнения;

- рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать и т.д.;

- делать массаж. Даже простое растирание тела способствует снятию напряжения;

- полезно устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица старыми мамиными губными помадами. Все это помогает детям расслабиться.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы и просто почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.