

Правила взаимодействия с тревожными детьми

Любому человеку свойственна тревожность, которая носит временный характер и с которой человек может справиться. Но, если состояние тревоги носит длительный характер, человек не может с ним справиться самостоятельно, и оно оказывает негативное влияние на жизнь, то речь идет о состоянии повышенной тревожности. Повышение уровня тревожности приводит к возникновению различных заболеваний и существенному снижению качества жизни.

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях (В.В.Давыдов).

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя передается ребенку.



Для тревожных детей характерны: головокружения, головные боли, боли в животе, спазмы в горле, затрудненное поверхностное

дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

*Общаясь, с ребенком не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

* Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

*Доверяйте ребенку, будьте с ним честными, принимайте его таким, какой он есть.

*Будьте последовательны в своих действиях.

*Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить.

*Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще его хвалите, и поясняйте, за что.

* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

* Старайтесь делать меньше замечаний.

*Любите своего ребенка таким, какой он есть – это очень важно!



Педагог-психолог Дубровина Ю.С.