

## **ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО?**

### **Рекомендации для родителей в общении с тревожными детьми**

- Недопустимыми, даже в критических ситуациях, являются: грубость, унижение, злость. Подобные выражения: «терпеть не могу», «ты меня извел», «у меня нет сил», «ты мне надоел», повторяемые несколько раз в день, бессмысленны. Ребенок просто перестает их слышать.
- Не разговаривайте с ребенком между делом, раздраженно, показывая всем своим видом, что он отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь, если не можете отвлечься, и обязательно поговорите с ним позже.
- Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, отложите все дела, пусть ребенок почувствует ваше внимание, и заинтересованность.
- Во время разговора помните, что важны тон, мимика, жесты, на них ребенок реагирует сильнее, чем на слова. Они не должны демонстрировать недовольство, раздражение, нетерпение.
- Поощряйте ребенка в ходе разговора, покажите, что вам интересно и важно то, о чем он говорит.
- Не оставляйте без внимания просьбы ребенка. Если просьбу, нельзя выполнить по какой – то причине, не отмалчивайтесь, не ограничивайтесь коротким «нет», объясните, почему вы не можете её выполнить. Не ставьте условия для выполнения просьбы, например: « Если ты сделаешь это, то я сделаю..... ». Вы можете поставить себя в неловкую ситуацию.

### **Что делать в сложной ситуации?**

1. Научиться, не придавать «проступку» чрезвычайного значения, сохранять спокойствие. Это не означает, что нужно всегда идти на поводу у ребенка, не замечать его проступков, потакать ему, не контролировать его действия и не предъявлять к нему никаких требований. Наоборот, необходимы четкие требования, в пределах возможностей ребенка, не меняющиеся в зависимости от ситуации и

настроения взрослого. Нужны требования, плюс спокойствие и доброжелательность. Ребенок должен осознавать, что требование – это не прихоть взрослого, а отказ – это не демонстрация враждебности, не наказание за проступок ли просто ваше невнимание к его просьбе.

2. Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно, или по вине ошибки взрослых.
3. Не отождествлять проступок в поведении и ребенка. Тактика «ты плохо себя ведёшь – ты плохой» порочна, она закрывает ребенку выход из ситуации, снижает самооценку, создает ситуацию страха. Видимо, поэтому непослушные дети, так часто спрашивают родителей: «Ты меня любишь?».
4. Обязательно объяснить ребенку, в чем его проступок и почему так себя вести нельзя. Однако, если мама чуть что срывается на крик, а папа всегда готов шлепнуть, вряд ли можно объяснить ребенку, что кричать и драться не очень хорошо.
5. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать для профилактики, стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это унижает, рождает обиду и боль. Ребенок может, не осознавая этого, ответить тем же. Не стоит удивляться в этих случаях детскому «ненавижу» или «я тебя тоже не люблю», «ты злая».