Профилактика повышенной тревожности или 10 «нельзя»

Угрожать ребёнку невыполнимыми наказаниями («я тебя убить готов») или отлучением от семьи («отдам тебя серому волку, а себе возьму хорошего мальчика»). Помните, что для малыша вы всемогущи, и он совершенно уверен, что вы в состоянии выполнить любую угрозуУгрожать ребёнку невыполнимыми наказаниями («я тебя убить готов») или отлучением от семьи («отдам тебя серому волку, а себе возьму хорошего мальчика»). Помните, что для малыша вы всемогущи, и он совершенно уверен, что вы в состоянии выполнить любую угрозу.

1. Угрожать ребёнку невыполнимыми наказаниями («я тебя убить готов») или отлучением от семьи («отдам тебя серому волку, а себе возьму хорошего мальчика»). Помните, что для малыша вы всемогущи, и он совершенно уверен, что вы в состоянии выполнить любую угрозу.
2. Кричать на ребёнка, тем более в присутствии других людей.
3. Использовать выражения, которые унижают ребёнка или снижают его самооценку.
4. Сравнивать его с другими детьми, как в хорошем, так и в плохом поведении.
5. Непрерывно критиковать. Проведите эксперимент. Записывайте каждое замечание, которое вы делаете ребёнку в течение дня, и перечитайте этот список перед сном. Большинство из них окажутся однотипными и мелочными, не принесли никакой пользы и лишь повредили вашим отношениям.
6. Предъявлять завышенные требования, не учитывая индивидуальных особенностей ребёнка.
7. Требовать извинений за любой проступок. Иногда полезнее, чтобы ребёнок честно объяснил его причину.
8. Требовать смелости. Не торопите и дайте ребёнку время привыкнуть к новой ситуации и людям.
9. Заставлять соревноваться с другими детьми. Особенно в играх, где требуется скорость выполнения заданий.
10. Подрывать авторитет других значимых взрослых. («Слушай только меня! Ваши воспитатели ничего не понимают!»)

Рекомендации по снижению тревожности или 10 «надо»

Если вы заметили признаки тревожности вашего ребенка, приложите максимум усилий, чтобы скорректировать своё поведение.

1. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени и поддерживайте визуальный контакт при разговоре.
2. Увеличьте количество тактильных контактов. Ласковые прикосновения помогают вернуть доверие к миру.
3. Чаще и, желательно, публично (например, за семейным ужином) отмечайте его успехи. Помните, что повод для похвалы всегда найдётся. Достаточно замечать мелочи, которые удаются вашему ребёнку лучше, чем вчера.
4. Устраивайте домашние праздники и приглашайте на них одноклассников. Даже ваше присутствие в другой комнате, благотворно скажется на тревожном ребёнке. Он будет чувствовать себя увереннее, чем в полном одиночестве на школьной перемене, и это постепенно изменит о нём мнение сверстников. Поверьте, это крайне важно для него, даже если он не признаётся.
5. Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях. Представьте, как дезориентирован и испуган ваш ребенок, если вчера вы лишь бросили взгляд на недоеденную кашу, а сегодня накричали за то же самое.
6. Соблюдайте собственные правила и не запрещайте ребёнку без веских объяснений то, что раньше разрешали ему делать.
7. Добивайтесь единодушия в требованиях с вашим супругом и другими взрослыми, которые составляют ближайшее окружение вашего ребёнка.
8. Показывайте пример позитивных ожиданий от будущего и демонстрируйте уверенное поведение.
9. Обсуждайте с ребёнком трудности в обучении и общении, и совместно вырабатывайте стратегию движения к успеху.
10. И самое главное. Если вы не в силах выдерживать нужную линию поведения (особенно повторяете «10 нельзя»), то обратитесь за помощью к профессиональному психологу. Пришла пора разобраться с «призраками» собственного детства. Хотя бы ради вашего ребёнка.)