



## ПАМЯТКА

### Как общаться с тревожным ребенком

- 1.** Общаюсь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.
- 2.** Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.
- 3.** Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лишний раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забыть похвалить.
- 4.** Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.
- 5.** Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- 6.** Не сравнивать ребенка с окружающими.
- 7.** Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- 8.** Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал за что.
- 9.** Чаще обращаться к ребенку по имени.
- 10.** Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.
- 11.** Стараться делать ребенку как можно меньше замечаний.
- 12.** Использовать наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, не унижать его.