

## Правила взаимодействия с тревожным ребёнком

Педагог-психолог ТПМПК  
ГБОУ «Центр «Дар»  
Столярова Екатерина Сергеевна

Продуманное общение родителей с детьми поможет повысить уверенность ребёнка, его чувство собственного достоинства. В любом возрасте дети должны чувствовать уверенность в том, что они могут рассказать родителям обо всем, что происходит в их жизни.

Вот девять правил:

1. *Старайтесь увидеть все, даже малейшие достижения и хвалить ребенка за успехи.* Не сравнивайте его с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Главное – верить в ребёнка так искренне и убедительно, чтобы он сам поверил в свои силы. Ведь известно: добиться чего-то в жизни, можно только веря в свои силы.

2. *Давайте необходимое время для подготовки ответа и выполнения действий.* Не торопите ребёнка, давайте ему время привыкнуть к новому. Стеснительному, робкому ребёнку требуется время, чтобы познакомиться, приглядеться, понять правила, которые действуют в новой ситуации, будь то новый класс, новое место отдыха или занятий. Только убедившись, что ему там ничего не угрожает, он сможет успокоиться. Если задаёте ему вопрос, не повторяйте дважды или трижды – каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул и ответит не быстро.

3. *Давайте ребёнку чувствовать себя в безопасности.* Не заставляйте его "быть смелым". Слова "здесь нет ничего страшного" говорить бессмысленно. Лучше прижмите, обнимите или положите руку на плечо.

4. *Не повышайте голос.* Нельзя кричать ни на детей, ни в присутствии детей!

5. При обращении или разговоре, смотрите ребёнку в глаза. Если взрослый обращается к тревожному ребёнку, он должен установить контакт глаз: это вселяет доверие к человеку.

6. Показывайте своим разговором и поведением, что вы цените ребенка вне зависимости от его поведения и успехов. Излишняя требовательность и строгость к тревожным детям приводит к прямо противоположному эффекту.

7. *Старайтесь создавать для ребёнка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников.*

8. *Не осуждайте ребенка за ошибки.* Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к результатам своей деятельности. Одновременно им очень трудно самим оценить итоги своего труда, они не могут сами решить, правильно ли они сделали что-либо, а ждут оценки от взрослого. Негативные оценки значимых взрослых оказывают сильное травмирующее влияние на ранимую психику таких детей.

9. *Создавайте условия для развития самостоятельности и веры ребенка в себя.* Не нужно "подставлять руки" на каждом шагу, не надо отгораживать ребёнка от негативного опыта и создавать ему комфортные условия для развития, вы вырастите "тепличного" человека, совершенно не приспособленного к суровой реальности. повышенная гиперопека только навредит. Родителям важно предоставить ребёнку

определённую свободу, возможность самому принимать решения и решать проблемы. Но не менее важно не бросать его наедине с трудностями, к которым он пока не готов. Опыт неудач и поражений приземляет, опыт побед и успехов окрыляет.

Используемые источники:

<https://lib-5.ru/urok6/urok-503766.php>

<https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya->

<browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXIUfoewruG09c86GQ8SWaj3mIS2J7sfbgSMVLiA4AFP4JG19UK6ShoKgXgMaL6D6oGCfnEd6vhphiW1->

[7\\_F\\_DnvRO3nA2e08xWsH8Tzew997mhQER11VnrEFnvmBDowVPrSD2V8k-](7_F_DnvRO3nA2e08xWsH8Tzew997mhQER11VnrEFnvmBDowVPrSD2V8k-)

[w%3D%3D%3Fsign%3DWzLmfFOSGraPFeJjFSZRFb7jrLtepAFc0fe6IUW7T9E%3D&name=pamjatka\\_vzaimodejstvija\\_s\\_trevozhnym\\_rebenkom.docx&nosw=1](w%3D%3D%3Fsign%3DWzLmfFOSGraPFeJjFSZRFb7jrLtepAFc0fe6IUW7T9E%3D&name=pamjatka_vzaimodejstvija_s_trevozhnym_rebenkom.docx&nosw=1)

<https://studfile.net/preview/3935706/page:4/>