

# Рекомендації батькам по корекції тривожності у дітей



У роботі з дитячою тривожністю необхідно:

- ▶ Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
- ▶ Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, вміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач, не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
- ▶ Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
- ▶ Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне, толерантне ставлення до оцінок і думок інших людей;
- ▶ Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблюватися, знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ;
- ▶ Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас. Навпаки, поставтеся до неї, до її обурення з розумінням і повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.
- ▶ Тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів.
- ▶ Знайдіть разом із нею власну форму висловлювання претензій.
- ▶ Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.