

Рекомендации родителям по профилактике тревожности у ребенка

Одной из задач школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка. В младшем школьном возрасте складывается и проявляется до 70% личностных качеств, невнимание к развитию личности в этом возрасте порождает педагогические просчеты, которые впоследствии обнаруживаются на последующих ступенях обучения. В настоящее время значительно увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка. При этом тревога дезорганизует не только учебную деятельность, она начинает разрушать личностные структуры. Поэтому родителям важно отслеживать эмоциональное состояние ребенка и учитывать ряд рекомендаций при организации воспитательного процесса.

Рекомендации родителям:

- чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
- откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
- не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит, почему он это сделал;
- старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
- не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;
- демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;
- доверяйте ребенку, будьте с ним честным