

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТРЕВОЖНОСТЬ НЕ СТАЛА УСТОЙЧИВОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ЧЕРТОЙ ВАШЕГО РЕБЁНКА?

Общаясь с ребёнком, старайтесь соблюдать следующие условия:

- ✓ По возможности контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства.
- ✓ Учите только необходимым мерам безопасности. Не представляйте ребёнку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
- ✓ Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
- ✓ Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- ✓ Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- ✓ Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
- ✓ Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
- ✓ Используйте наказания лишь в крайних случаях.
- ✓ Не унижайте ребёнка, наказывая его.
- ✓ Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- ✓ Не подгоняйте тревожных детей флегматичного и меланхоличного типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребёнка можно чуть раньше, чем остальных, разбудить перед школой, посадить за стол и т.д.).
- ✓ Не превращайте жизнь ребёнка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он Ваш. Постоянные опасения и тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ТРЕВОЖНОСТЬ НЕ СТАЛА УСТОЙЧИВОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ЧЕРТОЙ ВАШЕГО РЕБЁНКА?

Общаясь с ребёнком, старайтесь соблюдать следующие условия:

- ✓ По возможности контролируйте свои реакции на различные жизненные обстоятельства.
- ✓ Учите только необходимым мерам безопасности. Не представляйте ребёнку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу подстерегают несчастья.
- ✓ Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
- ✓ Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- ✓ Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- ✓ Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
- ✓ Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
- ✓ Используйте наказания лишь в крайних случаях.
- ✓ Не унижайте ребёнка, наказывая его.
- ✓ Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- ✓ Не подгоняйте тревожных детей флегматичного и меланхоличного типов темперамента, давайте им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребёнка можно чуть раньше, чем остальных, разбудить перед школой, посадить за стол и т.д.).
- ✓ Не превращайте жизнь ребёнка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он Ваш. Постоянные опасения и тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

- ✓ Не заставляйте ребёнка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).
- ✓ Не привлекайте тревожных детей без их желания к видам деятельности соревновательного характера.
- ✓ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- ✓ Поощряйте участие ребёнка в общественной жизни. Позитивное общение со сверстниками поможет ему взглянуть на свою жизнь под другим углом и избавиться от ненужных мыслей и страхов.
- ✓ Если подростку трудно с кем-то говорить о своих проблемах, а потребность в этом существует, предложите ему вести ежедневный дневник, в который он мог бы писать о своих проблемах и страхах, не опасаясь, что это прочтает кто-то ещё.
- ✓ Самообразование, в первую очередь, чтение – важнейший момент. Если подростку сложно обращаться за советом ко взрослым или сверстникам, он может найти ответы на волнующие его вопросы в правильно подобранной литературе или на достойном доверия интернет-ресурсе.
- ✓ Помните, что в семейном кругу Ваше чадо должно ощущать любовь, поддержку и защиту. И это будет наилучшей профилактикой тревожности и депрессии для любого ребёнка и подростка, которую могут предоставить ему самые близкие люди.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***

- ✓ Не заставляйте ребёнка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники).
- ✓ Не привлекайте тревожных детей без их желания к видам деятельности соревновательного характера.
- ✓ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- ✓ Поощряйте участие ребёнка в общественной жизни. Позитивное общение со сверстниками поможет ему взглянуть на свою жизнь под другим углом и избавиться от ненужных мыслей и страхов.
- ✓ Если подростку трудно с кем-то говорить о своих проблемах, а потребность в этом существует, предложите ему вести ежедневный дневник, в который он мог бы писать о своих проблемах и страхах, не опасаясь, что это прочтает кто-то ещё.
- ✓ Самообразование, в первую очередь, чтение – важнейший момент. Если подростку сложно обращаться за советом ко взрослым или сверстникам, он может найти ответы на волнующие его вопросы в правильно подобранной литературе или на достойном доверия интернет-ресурсе.
- ✓ Помните, что в семейном кругу Ваше чадо должно ощущать любовь, поддержку и защиту. И это будет наилучшей профилактикой тревожности и депрессии для любого ребёнка и подростка, которую могут предоставить ему самые близкие люди.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***