

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными подростками



1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость
2. Не сравнивайте подростка с окружающими
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях
11. Не унижайте ребенка, наказывая его

Профилактика тревожности (рекомендации родителям)

1. общайтесь с ребенком, не подрывая авторитет других значимых для него людей
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть
5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным

Как помочь тревожному ребенку

1. **Повышать его самооценку:**
 - эмоциональный контакт;
 - сообщения о любви и ценности;

- упражнения способствующие повышению самооценки («За что меня любят...», «Комплименты», «Ах! Какой ты молодец!»)

2. Снижение эмоционального и мышечного напряжения:

- эмоционально-положительный фон;
- тактильный контакт, обучение релаксации;
- **Упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения.**

а) «отгадай написанное» Один участник задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго - отгадать «написанное».

б) работа с песком, водой, лепка из пластилина, глины, теста;

3. Отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях:

- создание ситуации успеха;
- проигрывание тревожных ситуаций;
- проигрывание роли значимого успешного персонажа (супермен, вундеркинд и т.д.)