



psiotvet.ru
в помощь родителям

личный сайт психолога
**Стрельниковой Оксаны
Николаевны**

- ❖ психологические особенности школьников разных возрастов,
- ❖ статьи ведущих психологов о том, как помочь ребенку преодолеть трудности,
- ❖ библиотека для родителей – аннотации и содержания заслуживающих внимания книг по психологии,
- ❖ притчи – незаменимые помощники в воспитании детей и подростков.

Сайт активно развивается.
Следите за обновлениями.

Критерии тревожности у ребенка

- ❖ Постоянное беспокойство
- ❖ Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо
- ❖ Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)
- ❖ Раздражительность
- ❖ Нарушения сна



Шпаргалка для взрослых

11 правил работы с тревожными детьми



Правило 1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

Правило 2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Правило 3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

Правило 4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Правило 5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Правило 6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Правило 7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Правило 8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Правило 9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

Правило 10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Правило 11. Не унижайте ребенка, наказывая его.