

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ

1. Постійно підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях.

2. Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, уміння правильно оцінити їх, опосередковано ставитися до власних успіхів, невдач не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності.

3. Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей.

4. Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності.

5. Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей.

6. Щоб перебороти скутість, потрібно допомагати дитині розслаблятися знімати напругу за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ допоможе інсценізація етюдів на прояв сміливості, рішучості, що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем.

7. 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 владу форму висловлювання претензій.

8. 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.