



Рекомендации родителям по профилактике тревожности

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. Например, нельзя говорить: Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше не слушай!
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы запрещали ранее.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Постарайтесь помочь ребенку, чтобы у него получилось, и не забудьте похвалить малыша.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте таким, какой он есть.
5. Ежедневно беседуйте с ребенком о том, как прошел день, что было познавательного, интересного в саду, с кем играл, что кушал, что воспитатели рассказывали нового и интересного на занятиях. Стимулируйте ребенка, чтобы и он, в свою очередь, искренне интересовался, как у вас, родителей прошел день.
6. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми!
7. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите. Но ребенок, непременно должен быть похвален адекватно и знал, за что его похвалили.
8. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
9. Старайтесь делать ребенку, как можно меньше замечаний.
10. Всегда обращайтесь к ребенку по имени.
11. Будьте примером для подражания для своих детей.
12. Используйте наказание, лишь, в крайнем случае, и только адекватным и приемлемым способом. Например, усадите ребенка на стульчик, чтобы он подумал, за что он наказан. Через 2-3 минуты, поговорите с малышом, в чем он был неправ. С детьми все нужно обсуждать и проговаривать. Дети зачастую не понимают, за что их наказывают взрослые.