

## ***Как помочь нашим детям преодолевать страхи***

### ***(Рекомендации родителям тревожных детей)***

Почти каждый человек испытывает в своей жизни чувство страха. Кто-то боится высоты, кто-то — змей. Но этого в жизни можно избежать. А как быть тем, кто боится людей? В первую очередь, это касается застенчивых людей. Это касается и застенчивых, и неуверенных в себе детей. Они чувствуют себя неуютно со сверстниками на перемене и, тем более, на уроке. Как помочь ребёнку стать увереннее?

- Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка как застенчивость.
- Не демонстрируйте эту его черту характера посторонним людям.
- Помните, что педагоги часто ассоциируют застенчивость с плохой успеваемостью школьников.
- Поощряйте игры своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.
- Если он сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу, и не мешайте ему.
  - Не ставьте своего ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.
- Вселяйте в своего ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова: «Я в тебе уверена».
- Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.
  - Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.
  - Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.
- Позволяйте своему ребенку проявить инициативу в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.
- Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.
- Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.
- Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.
- Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.
  - Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.
  - Не мешайте своему ребенку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.
  - Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.
  - Спрашивайте своего ребенка, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.
- Радуйтесь его победам над собой.
- Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!