***Шпаргалка***

***для взрослых***

**11 правил работы**

**с тревожными**

**детьми**

**Критерии тревожности у ребенка**

 Постоянное беспокойство

 Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем– либо

 Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)

 Раздражительность

 Нарушения сна



**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.

