

КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У ПЯТИКЛАСНИКОВ

1

Избегайте сравнений

Ваш ребенок неповторим, не стремитесь сравнивать его с другими детьми.

2

Хвалите

Хвалите ребенка за каждое достижение и подбадривайте в полезных начинаниях.

При этом ребенок должен понимать, за что именно его хвалят.

3

Показывайте пример поведения

Помните, что воспитывают не словами, а собственным примером!

4

Не критикуйте без повода

Не одергивайте ребенка без повода. Старайтесь меньше критиковать и делать замечаний.

5

Наказывайте в крайних случаях

Применяйте прием «отложенного наказания». Помните, что наказание не должно унижать. Избегайте физического воздействия.

6

Не критикуйте учителей

Не подрывайте авторитет учителей замечаниями: «Ничего не понимает ваша учительница» и т. п. Так вы закладываете основы конфликта и способствуете росту тревожности.