

Советы родителям тревожных подростков.



1. Ни в коем случае нельзя манипулировать детьми, перетягивать их как канат, то в одну, то в другую сторону. Ни родители, ни учителя не должны подрывать авторитет друг друга. **Борьба авторитетов** чревата не только тревогой, но и **анархизмом, безверием ребенка.**
2. Взрослый и сам должен не быть противоречив в своих поступках и действиях. Если сегодняшними решениями мы зачеркиваем то, что провозгласили вчера, это нужно честно объяснить ребенку.
3. Прежде чем настаивать на чем-нибудь, внимательно присмотритесь к ребенку: вы наверняка увидите то, что ему по-настоящему интересно, откликнитесь на его первые попытки найти что-то для души. Вы избавите его от тревожной необходимости сочетать то, что нравится вам (но безразлично или неприятно ему), с тем, что влечет самого ребенка.



4. Необходимо ребенку доверять. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие порождает неуверенность, внутреннюю борьбу, тревогу.
5. Честность и доверие к ребенку – два кита, на которых стоит эмоциональное благополучие детей. Третий кит – безусловное принятие ребенка. Ни отметки, ни

достижения детей не должны рассматриваться как основная ценность. Ребенок должен знать: он хороший, любимый и будет таким всегда.

6. Мы должны доверять выбору детей. С кем они дружат, куда ходят – это их личное дело. Очень важно, чтобы подросток сохранил искренние и глубокие контакты с кем-то взрослых, но не для контроля, а для своевременной помощи, не для вмешательства в дела ребенка, а для эмоциональной поддержки.

7. Уметь распознавать проявления его тревоги, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, чего ребенок не в состоянии выполнить.

8. Особое место нужно уделять "ахиллесовым пятам" тревожного подростка и ситуациям, "запускающим" его переживания. Слабым местом тревожных детей часто являются повышенная утомляемость и затрудненная включаемость.

9. Повышать самооценку ребенка. Помогать ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявления любви и нежности.

10. Необходимо учитывать, что тревожный ребенок уже сам нашел какой-то способ борьбы с тревогой. При всей неадекватности, а порой нелепости подобных способов, их нужно уважать, не высмеивать, а использовать, чтобы помочь ребенку. Особенно хорошим подспорьем являются фантазии. Попробуйте ему подыграть.

11. Самыми неприятными проявлениями тревожности являются агрессивность и апатия. Ни в коем случае нельзя отвечать на агрессию агрессией. Апатия и безразличие – чаще всего следствие завышенных или непоследовательных требований. Ни в коем случае не пытайтесь расшевелить ребенка насмешками или пинками, укорами и фальшивыми посулами.

