

**Тревожность** – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги (волнение, повышенное беспокойство в различных ситуациях в ожидании плохого отношения со стороны окружающих и т.п.).

#### Способы повышения самооценки

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
1.	Постарайтесь более позитивно относиться к жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>Используйте диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений</li> <li>Если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное</li> </ul>
2.	Относитесь к людям так, как они этого заслуживают	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества</li> </ul>
3.	Относитесь к себе с уважением	<ul style="list-style-type: none"> <li>Составьте список своих достоинств</li> <li>Убедите себя в том, что вы имеете таковые</li> </ul>
4.	Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос: стоит ли что-то изменить в себе</li> <li>Если да – то не откладывайте</li> </ul>
5.	Начинайте принимать решение самостоятельно	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помните, что не существует правильных и неправильных решений</li> <li>Любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать</li> </ul>
6.	Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приобретайте любимые книги, магнитофонные записи...</li> <li>Имейте и любите свои «слабости»</li> </ul>
7.	Начинайте рисковать	<ul style="list-style-type: none"> <li>Принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала может быть невелика</li> </ul>
8.	Обретите веру любую: в человека, в судьбу, в обстоятельства и пр.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций</li> <li>Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите</li> </ul>

*Чтобы создать внутренний мир, в семье необходимы три кита: доверие, уважение, терпение.*

#### Типичные ошибки при воспитании тревожных детей

№	Ошибка	Последствия
1.	Предъявлять завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка	Ребенок лишен возможности учиться на собственных ошибках; начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником, со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы
2.	Стремление уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности	У ребенка формируется ощущение собственной незащитности перед опасностями мира; не реализуются творческие способности, трудности в общении со взрослыми и сверстниками.
3.	Принятие неправильной позиции при возникновении у ребенка каких-либо страхов (высмеивание)	Способствует усилению страха
4.	Большое количество замечаний, окриков, одергиваний	Вызывают в ребенке агрессию, тревогу.

## Желаем Вам:

*Мужества – изменить то, что можно изменить в себе.*

*Смирения – принять то, что изменить в себе невозможно.*

*Разума – чтобы отличить одно от другого.*

## Одиннадцать «если»:

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть..
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым..
- Если ребенок живет в упреках, он учится жить с чувством вины..
- Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок растет в честности ,, он учится быть справедливым..
- Если ребенок живет в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенка понимают и дружелюбно к нему относятся, он учится находить любовь в этом мире.

## Уважаемые родители!

Если у Вас все-таки возникли затруднения в семье, не ждите, когда они вырастут, как снежный ком, **в проблему.**

Советуйтесь, меняйтесь, ищите ответы

## СВОЕВРЕМЕННО!

МЫ РАДЫ ОБЩЕНИЮ С ВАМИ И ВСЕГДА ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ВАМ В ВАШИХ ПРОБЛЕМАХ  
ОБРАТИТЬСЯ ВЫ СМОЖЕТЕ  
социальному педагогу Батура Л.А.

Телефон для справок: 35-24-34



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
**СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 8**

*Психологический  
практикум для родителей*



*«Взаимодействие родителей с  
детьми подросткового возраста*

г. Ноябрьск 2010 г.

