

3. Обучение навыкам владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка, - обратите внимание на сложные ситуации, вызывающие тревогу у ребенка (общение с незнакомыми людьми, ответы у доски, выступление на сцене и т.д.), и учите ребенка различным способам разрешения этих ситуаций.

Рекомендации родителям

- + чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- + ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина);
- + не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях;
- + откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка;
- + не требуйте от ребенка извинений за проступок, лучше пусть он объяснит, почему он это сделал;
- + старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний;
- + будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка;
- + не предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований;
- + демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- + способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что;
- + обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть;
- + доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть;
- + обнимайте своего ребенка не менее 4-х раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).