

Как помочь ребенку преодолеть тревожность

рекомендации для родителей тревожных детей

- **Необходимо понять и принять тревогу ребенка** – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. **Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций** – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу – **создавайте условия, в которых ему будет менее страшно**. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его **возвращение постепенным** – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и **справиться с проблемой вместе**, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, **поиграйте вместе**, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее **готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам** и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

· Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

· Старайтесь в **любой ситуации искать плюсы** («нет худа без добра»): ошибки в контрольной – это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

· Важно научить ребенка **ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.**

· **Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.**

· Учите ребенка (и учитесь сами) **расслабляться** (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

· Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с **помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове**, т.е. телесного контакта.

У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.