

## *Как помочь ребенку преодолеть тревожность?*

- ✚ Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право.
- ✚ Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами.
- ✚ Обсуждайте с ребенком трудные и конфликтные ситуации, в которые он попадает или может попасть, однако не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- ✚ 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.
- ✚ 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.
- ✚ 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 предъявляйте к ребенку завышенных или необоснованных требований.
- ✚ Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...".
- ✚ Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- ✚ Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- ✚ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

- ✚ Ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина), чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
- ✚ Не сравнивайте ребенка с другими, лучше сравните его успехи или поведение с его успехами в предыдущих ситуациях.
- ✚ Откажитесь от слов, которые унижают достоинство ребенка.
- ✚ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- ✚ Будьте единодушны и последовательны в своих действиях, поощряя и наказывая ребенка.
- ✚ Надо дать ему понять, что не важно, как долго он идет к тому, к чему он так стремится. Важно, что он достигает цели и делает успехи!
- ✚ Надо чаще использовать невербальные приёмы общения-улыбки, физические контакты, язык жестов. При этом необходимо контролировать уровень комфортности у ребёнка, чтобы количество физических контактов не оказывали на него травмирующего влияния.
- ✚ Если ребёнок испытывает чувство страха, например, перед расставанием с близкими, то нужно использовать такие случаи и попытаться помочь ему справиться со страхом, почувствовать опору и поддержку в лице взрослых, а, главное, уверенность в себе.
- ✚ Поощрять проявления инициативы и способности контролировать ситуацию.
- ✚ Не оставлять ребёнка без внимания. Не следует ждать, когда он "созреет" сам.
- ✚ У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.