

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. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»). Ошибки в контрольной - это важный опыт, чтобы ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.
- ✓ 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 в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону.
- ✓ В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- ✓ 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.



- ✓ Поделиться 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.
- ✓ 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. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности. Работайте над собой!