

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

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

Учите ребенка расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счёт до 10 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!



Составитель: педагог-психолог

Салахетдинова

Зульфия Ильгамовна

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: pmckursk.ru

Адрес электронной почты:

pmc-kursk@yandex.ru

**«Курский областной центр
психолого-педагогического,
медицинского и социального
сопровождения»**



**Как помочь ребенку
преодолеть
тревожность**

Курск



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, где приобретается опыт, возможность избежать еще больших неприятностей

Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся серьезными, признавайте право ребёнка на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после высказывания понимания и сочувствия помогите найти решение, выход, увидеть положительные стороны.

Помогите ребенку преодолеть тревогу и создайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребёнок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом вы покажете, как можно разрешить тревожащую ситуацию.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Например, придите вместе с ним после уроков, узнайте домашнее задание; пусть он сам поговорит с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе, не оставляйте его 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, отрабатывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет и развитие событий. Через игру всегда можно показать возможные решения той или иной проблемы.

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

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

Не пытайтесь повысить работоспособность тревожного ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках, например, подчеркивая, насколько серьезная контрольная его ждет.

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?»

