

## Тревожный ребёнок – рекомендации родителям тревожных детей

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, часто они боятся не самого события, а его предчувствия. Чувствуя себя беспомощными, опасаются играть в новые игры и приступать к новым видам деятельности. Их самооценка заниженная, и они чаще других ребят ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

На что важно обращать внимание при взаимодействии с тревожным ребёнком?

1. Анализировать собственное состояние. Если вы сами порой испытываете тревогу, то она может передаваться и ребёнку. Попробуйте найти для себя способы релаксации, разобравшись в причине своего состояния.

2. Учитывайте возможности ребёнка. Если что-либо ему даётся с трудом – помогите ему и приободрите. Верьте в него! Можете объяснять на своём примере, как сначала что-то не получалось, но благодаря упорству и труду, вы добились своего.

3. Доверяйте ребёнку, будьте с ним честны и принимайте его таким, какой он есть. Если даёте обещание – следуйте ему. Давайте ребёнку логичную и непротиворечивую информацию, соответствующую его возрасту.

4. Далеко не всегда дети говорят прямо о своих тревожных ощущениях, поэтому проявляйте инициативу к разговору, с вовлечённостью и пониманием интересуйтесь состоянием ребёнка.

Как помочь ребёнку справиться с тревожностью?

1. Заранее готовьте тревожного ребёнка к важным событиям и переменам – оговаривайте то, что будет происходить.

2. В сложных ситуациях не стремитесь всё сделать за ребёнка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе. Иногда достаточно просто вашего присутствия.

3. В любой ситуации ищите плюсы: ошибки в контрольной – важный опыт, благодаря которому можно понять, что ещё нужно поучить.

4. Прививайте себе и ребёнку умение расслабляться, например, с помощью дыхательных упражнений, мыслей о хорошем, формированию адекватного и экологичного выражения своих эмоций.

5. Помните, что помочь ребёнку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, добрых слов – проявлений любви.

Пусть эти небольшие рекомендации помогут вам стабилизировать эмоциональное состояние ребёнка!

