

## Рекомендации родителям «Как помочь ребенку преодолеть тревожность»

Тревожным детям помощь целесообразно оказывать в трех основных направлениях: повышение самооценки ребенка; обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; отработка навыков ребенка по владению собой в травмирующих ситуациях.

- Для повышения самооценки ребенка важно давать позитивную оценку его действиям и поступкам; не сравнивать личность ребенка с личностными качествами других детей, принимать ребенка таким, каков он есть; сравнивать результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами; хвалить его даже за незначительные успехи, причем ваша похвала должна быть искренней, и ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.
- Чтобы помочь детям снизить напряжение: мышечное, эмоциональное – важно научить их выполнять релаксационные упражнения (например, согнуть руки в локтевых суставах, резко напрячь мышцы, ощутив напряжение; затем расслабить мышцы и дать рукам упасть – повторить несколько раз), упражнения на дыхание (например, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, выдохнуть, задержать дыхание – повторить несколько раз). Снятию мышечного напряжения способствует использование массажа, простое растирание тела.
- Для отработки навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка, можно использовать ролевую игру. Сюжет, развитие событий может предложить сам ребенок. Также для ролевой игры могут быть использованы «трудные» случаи из жизни ребенка. В игре во время обмена ролями ребенку предоставляется возможность посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

### Памятка родителям 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 травмирующие ситуации, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. 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, покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.
- 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 тревожного ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- Пытайтесь делиться с ребенком своей тревогой 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»): например, 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.
- Важно учить ребенка (и учиться самим) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет, телесный контакт (объятия, поглаживание) и т.д.), адекватно выражать негативные эмоции.
- Помните: у оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.