

## Рекомендации для родителей детей с повышенным уровнем тревожности

Для родителей тревожных детей очень важно, просто 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. Например, скажите ему, что так приобретается опыт, а значит, 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 из ситуации, увидеть ее положительные стороны.

### *Как помочь ребенку преодолеть тревожность:*

- Создавайте условия, в которых ребенку будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине — сделайте это вместе с ним. Так вы покажете, как можно найти выход из тревожащей ребенка ситуации.
- 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; ограничьте время пребывания в школе — не оставляйте 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.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям — оговаривайте то, что будет происходить.
- Помните, что нельзя повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Делиться своей тревогой с ребенком 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): ошибки в контрольной — это важный опыт, ты сможешь понять, что нужно повторить, на что обратить внимание, и т. д.
- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями и (или) неудачами.

- Учите ребенка и учитесь сами расслабляться (подойдут 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, то есть телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

**У оптимистичных родителей — оптимистичные дети, а оптимизм — защита от тревожности.**