

## Памятка для родителей

### Как помочь тревожному ребенку

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в этих направлениях:

- ✓ Повышение самооценки
- ✓ Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях
- ✓ Снятие мышечного напряжения
- ✓ Поощрение к самостоятельным действиям в соответствии с его возрастом

### Что можно сделать родителю, чтобы ситуативно снизить тревогу?

- ✓ сохранять спокойствие (ровное дыхание, расслабленная поза, спокойный голос) и быть в контакте с ребенком
- ✓ обнять, принести теплую уютную одежду, спросить о самочувствии ребенка
- ✓ сесть рядом с ребенком, не вторгаясь в личное пространство, не требовать отложить гаджеты
- ✓ говорить о себе простым языком, понятным ребенку, о том, что Вы понимаете чувства ребенка (нормально испытывать разные чувства) и признаете значимость происходящего, не перебивать, дать возможность высказаться. Задавайте уточняющие вопросы
- ✓ закончите разговор на позитивной ноте: улыбнитесь, скажите ласковые ободряющие слова, обнимите его

Поощряйте, поддерживайте и хвалите ребенка за любые эффективные действия в преодолении тревоги. Старайтесь больше времени проводить вместе. Просите ребенка о помощи, поощряя его и подчеркивая то, что у него хорошо получается. Покажите, что вы все время рядом и хотите помочь. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

По всем возникающим у Вас вопросам обращайтесь к психологам нашего Центра



7151206



ppms.vo@yandex.ru

