

## **Памятка для родителей по преодолению тревожности детей**

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой.
- Неадекватными требованиями (чаще завышенными).
- Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

### **Как помочь ребенку преодолеть тревожность:**

1. 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 - приобретается опыт, 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, увидеть положительные стороны.

2. Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

3. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

4. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

5. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

6. Старайтесь делать как можно меньше замечаний.

7. Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребенка не унижайте, наказывая.

8. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

9. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.

11. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."
12. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра").
13. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
14. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши педагоги понимают! Бабушку лучше слушай!»)
15. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
16. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
17. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
18. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
19. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
20. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.
21. У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

