

## Рекомендации для родителей 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 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. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»). Ошибки в контрольной - это важный опыт, чтобы ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание.

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 выхода, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону.

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 такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (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, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

**У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности. Работайте над собой!**