



## КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ?

Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях:

### 1. Повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Проявляйте искреннюю заботу о нем, и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Не сравнивайте личность ребенка с личностными качествами других детей, принимайте ребенка безусловно, то есть таким каков он есть. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

### 2. Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и

живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения.

### 3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребенок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сюжетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребенка. Рекомендуется меняться ролями. Это позволит ребенку 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. Так же с этой целью можно придумывать вместе с ребенком сказки, герои которых могут попадать в тревожащие их ситуации и находить достойный выход из них.

### РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ

- 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.

- 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 ..."
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): 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.
- 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.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя неуспешным.

С уважением, педагог-психолог,  
Зайнуллина Яна Анатольевна