

Советы родителям:

- 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, придите вместе после уроков, 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.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.
- 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.
- 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.



- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»)
- У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:
 - скажите себе «Стоп!» и посчитайте до 10;
 - не прикасайтесь к ребенку;
 - лучше уйдите в другую комнату;
 - отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
 - в эти моменты избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
 - дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.
- Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:
 - «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладится. Был очень трудный день. Сейчас я поью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим»;
 - «Извини, я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».



МБОУ ХМР НОШ
п. Горноправдинск

Как помочь тревожному ребенку



Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.

Чтобы помочь тревожному ребенку проводим работу в трёх направлениях:

1. повышение самооценки;
2. обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
3. снятие мышечного напряжения.

Психотехнические упражнения по каждому из направлений.

1 направление

Упражнение «Похвала»



Конечно, повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно хвалить ребенка даже за незначи-

тельные успехи, причем делать это искренне! Ведь в любой ситуации можно найти повод, чтобы отметить достижения своего ребенка.

Упражнение «Комплименты»

Очень поможет игра «Комплименты», если в неё играть всей семьёй. А ещё хорошо дома оформить «Цветик-семицветик» - в центре которого разместить фотографию ребенка, а на цвет-



2 направление

Упражнение «Камушек в ботинке»



Для обучения управлению своим поведением придумано хорошее упражнение – «Камушек в ботинке».

Как правило, тревожные дети не сообщают открыто о своих проблемах, а иногда и тщательно скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова

соответствуют действительности. Привлечь ребенка к обсуждению того, что его волнует, можно с помощью простого приема. «Помнишь, как однажды тебе попал камушек в ботинок? Как сильно он мешал? А когда мы его вытряхнули, оказалось, что он такой маленький! Когда мы чем-то взволнованы, озабочены, у нас в душе происходит то же самое. Если мы сразу вытащим этот маленький вредный камушек, то неудобство сразу исчезнет! А если его оставить – то возникнут проблемы, и немалые (помнишь, как ты сильно натер ногу?) Поэтому всем людям - и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давай договоримся, если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы сразу поймём друг друга и сможем об этом поговорить». Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, половину проблемы тревожности можно будет считать решенной.

И, наконец, чтобы научить детей произвольному мышечному расслаблению, предлагается разучить несколько релаксационных игр.

3 направление

Упражнение «Воздушный шарик»



Цель – снять напряжение, успокоить ребенка.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваша шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь давайте покажем друг другу наши красивые шары!»

Упражнение «Шалтай-Болтай»

Цель – расслабить мышцы рук, спины, груди.

«Давайте поставим маленький спектакль. Он называется - «Шалтай-Болтай»

Шалтай-Болтай сидел на стене,
Шалтай-Болтай свалился во сне.

