

Как помочь детям преодолеть тревожность

Профилактика тревожности, страхов:

- Общаясь с детьми не подрывайте авторитет значимых для него людей.
 - Необходимо давать правильные ответы на детские вопросы.
 - Обогащать знания детей о предметах и явлениях, по мере развития указывать на реальные опасности.
 - Не следует оставлять ребенка одного в незнакомой сложной обстановке.
 - Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
 - Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
 - С осторожностью используйте состязания и какие-либо виды работ, учитывающих скорость.
 - Не сравнивайте ребенка с окружающими.
 - Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
 - Чаще обращайтесь к детям по имени.
 - Не унижайте ребенка, наказывая его.
 - Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от вас!").
 - Нельзя стыдить ребенка за испытываемый страх и наказывать ребёнка за него.
 - Насмехаться над ним, пытаться уличить его в притворстве или глупости.
 - Не пытаться насильно поместить малыша в этот страх (заставлять сделать то, чего он панически боится).
-

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

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.



Как реагировать на детские страхи

- Не стоит логически разубеждать ребёнка, говорить ему, что бояться нечего. Лучше сказать: "Я с тобой".
- Если вы начинаете ругать ребёнка за проявление страха, то он почувствует себя ещё более беспомощным и "плохим".
- Нет смысла говорить: "Посмотри на меня: я же не боюсь!". Вы - большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Если уж и говорить "Я не боюсь", то в контексте "Я -взрослый и я смогу защитить тебя". Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.
- Не нужно избегать тем, которые пугают ребёнка. Если он хочет поговорить с вами о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или переключить его внимание на другие темы. Проговаривание сильно уменьшает силу страха.
- Лучше всего - быть рядом, когда ребёнку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.



КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХИ

- **Обеспечить детям теплое и надежное пристанище.** Родители, говорите нам, что вы любите нас и верите в нас!
- **Дать детям возможность рассказать о том, что они чувствуют.** Родители, поговорите с нами и нам станет легче!
- **Не препятствовать не соответствующему возрасту поведению.** Родители, посадите нас к себе на колени!
- **Не иронизировать по поводу детских страхов.** Родители, не называйте нас «трусиками» и «бояками»!
- **Не наказывать за проявление страха.** Родители, не ругайте нас за то, что нам страшно.
- **Не закаливайте страхом.** Родители, если мы боимся темноты, не оставляйте нас одних в темной комнате!
- **Обучайте детей способам преодоления страха.** Родители, расскажите нам, как справиться со страхом.

