Как помочь ребенку преодолеть тревожность

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка: он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка.

2. Разбирайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Научите делать полезный для ребенка вывод из неприятностей, показывая, что в большинстве случаев «нет худа без добра» - приобретается опыт, удается избежать еще больших неприятностей и т. д. Обеспечьте ребенку ощущение, что в любой ситуации в Вашем лице он получит поддержку и понимание его проблем.

3. Даже если некоторые проблемы Вам не представляются серьезными, признайте право ребенка сильно переживать из-за них: « Да, это действительно неприятно. Это правда очень обидно…» И только после выражения сочувствия помогите найти выход, решение, увидеть положительные стороны.

4. Помочь ребенку в преодолении тревоги- значит создать условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, Вы показываете ему, как можно вести себя в тревожащих его ситуациях.

5. Если ребенок пропустил из-за болезни занятия в школе и боится идти туда, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Например, можно прийти с ребенком на продленку, якобы узнать домашнее задание, постараться сделать так, чтобы, пока он болеет, ему звонили одноклассники, и он сам звонил им.

6. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это: шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком пока он пытается справиться с чем-то.

7. Если не удается «разговорить» ребенка, но Вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Например, спросите его « Чего боятся солдатики (или куклы)? А как им помочь?»

8. Заранее готовьте тревожного ребенка к переменам и важным событиям. Подробно расскажите, что его ждет. Никогда не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящие ему трудности.

9. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу « нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить и больше их не сделаешь. Объясните ребенку, что сами когда-то только начинали рисовать, кататься на велосипеде и т. д. Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что, в конце концов, у него все получится.

10. Развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к себе. Сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими достижениями. Обращайте внимание на то, что он знает, умеет теперь, что он смог пересилить себя, что он заслуживает уважения, что он укрепил волю и т. д. Так формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.

11. Преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить его на колени. Это никогда не будет лишним ни в отношении малышей, ни дошкольников, ни младших школьников. Тревожные дети быстро утомляются, поэтому, заметив, что ребенок выполнил одно задание, погладьте его по голове и скажите: «Отдохни немного, а потом работай дальше».

12. Будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица. Чаще улыбайтесь. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверх достижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам,- вот залог уверенности и адекватной самооценки.