

1. Больше поощрений. Тревожные дети не уверены в себе. И, чем больше неуверенность, тем выше тревога. Укрепить веру в себя ребёнок сможет, если вы будете чаще его хвалить и поощрять.

2. Никаких сравнений. Одна из самых больших ошибок родителей – сравнение своего ребёнка с чужими. Особенно, если это сравнение невыгодное для вашего отпрыска.

3. Стимулирование инициативности. Чтобы ребёнок перестал тревожиться, он должен привыкнуть принимать решения. Например, пусть он сам решает, что сегодня надеть на прогулку, какой мультфильм посмотреть. В итоге сформируется привычка принимать на себя ответственность, а это в дальнейшем позволит большего добиться в жизни.

4. Забота – еще не любовь. Чаще говорите, что ребёнок вам дорог, что вы его любите. Расспрашивайте о том, что происходит в его жизни, что конкретно беспокоит. Так ребёнок научится главному – доверию. А доверяя, он меньше будет тревожиться.

5. Благоприятный психологический климат в семье. Чтобы ваш ребенок вырос здоровым и уравновешенным человеком, хорошо бы обеспечить в вашей семье благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничному развитию личности ребенка. Очень важно как можно чаще обсуждать все проблемы ребенка, общаться с ним, устраивать совместные прогулки, праздники, отдых на природе. Непринужденная обстановка только сблизит вас и поможет ребенку почувствовать себя свободным.

6. Физиологический аспект. В распорядке дня необходимо время не только для уроков, но и для прогулок, посещения кино или парков развлечения, чтения сказок на ночь. И обязательно следите за тем, чтобы ребёнок высыпался: 9 часов в сутки – это обязательный минимум! А рацион должен быть разнообразным и включающим в себя продукты разного происхождения, подверженные разным методам обработки.

Как помочь тревожному ребенку справиться с этим состоянием?

- У тревожных детей зачастую появляется потребность любить, ласкать, оберегать. Именно поэтому, детские психологи рекомендуют родителям тревожных детей завести домашнее животное: котенка, щенка, хомячка, и, конечно, помогать ребёнку ухаживать за питомцем. Такой совместный уход поможет выстроить партнерские и доверительные отношения между родителями и ребёнком, что поспособствует снижению уровня тревожности.
- Полезным будет выполнение релаксационных упражнений, например дыхательных.
- Если вы не можете справиться и помочь ребенку самостоятельно, то обязательно обратитесь к детскому психологу или психотерапевту. Ведь даже незначительная тревожность в детстве может стать причиной серьезных психических заболеваний в будущем.

Родители, запомните!

Детская тревожность – решаемая проблема. Психика детей подвижная и гибкая, что позволяет проще преодолевать разного рода проблемы. Если обеспечить комплексную коррекцию тревог, а при необходимости привлечь специалистов, у вас обязательно вырастет уверенный в себе сын или знающая себе цену дочь. Это, конечно, нелегко. Но такая цель точно достижима!



Консультация для родителей



За дополнительной
информацией обращаться по
адресу:

г. Уварово, II мкр., дом 4а
Телефон: 8(47558) 4-01-05
e-mail: doverie@obraz.tambov.gov.ru



ТОГБУ «ЦЕНТР ПО ОКАЗАНИЮ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛУГ
«ДОВЕРИЕ»»



Памятка для родителей:
**«Как справиться с
детской
тревожностью».**



г. Уварово 2024 г.