

# **КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ?**

Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во-первых, **по повышению самооценки ребенка**; во-вторых, **по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения**; и в-третьих, **по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка**.

## ***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, отмечайте их в присутствии других детей. 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. Если это будет делать не мед. сестра, а мама, то это будет вдвойне хорошо, так как кроме самого массажа ею будет установлен ещё и телесный контакт с ребенком, который очень важен.

### ***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, или игру с солдатиками, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сюжетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребенка. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» - взрослый. Затем надо поменяться 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 выхода, увидеть положительные стороны.
- Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- 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; ограничьте время пребывания в школе - не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок.
- 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.
- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- 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.
- У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- 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. 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.

- 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 ущемленным.

