Рекомендации родителям
«Тревожные дети»

- 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. 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. 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.
- 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 решать тревожащие его ситуации.
- Если ребенок пропустил из-за болезни занятия в школе и боится идти туда, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Например, можно прийти с выздоровевшим ребенком на «продленку», якобы узнать домашнее задание, постараться сделать так, чтобы, пока он болеет, ему звонили одноклассники и он сам звонил им; самим зайти в школу, узнать новости о жизни класса и подробно рассказать обо всем ребенку, передав привет от ребят и учителей. Если ребенок посещает какой-нибудь кружок, выход «в люди» после болезни лучше начать с него.
- 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.
- 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 преодолеть страх?»
- Заранее готовьте тревожного ребенка к переменам и важным событиям. Подробно расскажите, что его ждет.
- Никогда не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящие ему трудности. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа его ожидает или что от результатов этого экзамена по музыке очень многое зависит.
- Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени. «Сперва боялся, но потом было так и так и удалось сделать то-то и то-то».
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной работе – 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., да и сейчас у вас не все сразу получается. Людям редко удается избежать ошибок и неудач в новом деле. Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что, в конце концов, у него получится.
- Ребенку важно научится ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их, а не стремиться к абстрактному и потому недостижимому эталону.
- 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 же 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.

- Если ребенок напряжен, предложите ему упражнения для расслабления: сделать глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. Например, на приеме у зубного можно думать о том, что будет, когда процедуры закончатся: пойдешь домой, купишь мороженого, и все будет позади.
- Преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить 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».
- 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 сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог уверенности и адекватной самооценки.