

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ И ЗАСТЕНЧИВЫМИ ДЕТЬМИ



- **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 детсадовской 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. Так вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

➤ **В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.**



Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

➤ 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.

➤ Делиться 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 - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

➤ Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

➤ **Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.**

➤ Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.