

Рекомендации для родителей тревожных детей: как помочь ребенку преодолеть тревожность



- Учите ребенка расслабляться и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помогайте ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове.

Рекомендации для родителей тревожных детей: как помочь ребенку преодолеть тревожность



- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени.
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы.
- Научите ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями или неудачами.

Рекомендации для родителей тревожных детей: как помочь ребенку преодолеть тревожность

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе.
- Через игру покажите возможные решения той или иной проблемы.
- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям.
- Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.

