

Памятка «Что делать с тревожным ребенком?»

По словам психологов, детская тревожность заключается в склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, например, перед визитом к врачу или перед выступлением на сцене и т.п. Чтобы такая тревожность не переросла в хроническую, родителям важно научить чадо преодолевать тревожные моменты. Благодаря этому в будущем ребенок будет чувствовать себя более уверенным.

Отвлечь ребенка от тревожных мыслей можно, предложив ему поиграть, например, в слова или «угадай число». Важно именно переключить внимание и поднять ребенку настроение. В моменты тревожности ласковые прикосновения помогут обрести чувство уверенности.

Психологи советуют регулярно обсуждать моменты, которые вызывают тревожность у ребенка. Такие беседы помогут ему осознать и понять внутреннюю проблему возникновения тревожности и исключить подобного проявления в будущем.

Чтобы справиться с тревожностью, важно ежедневно проводить целенаправленную работу над повышением самооценки ребенка. Хвалите чадо чаще, обращайте внимание на его успехи и достижения, даже если они незначительные. Тревожный ребенок всегда должен чувствовать заботу, внимание и поддержку родителей.

По словам психологов, дети, которые регулярно занимаются в спортивных секциях, меньше подвержены тревожности и способны контролировать свои эмоции в сложных для них ситуациях.

Одним из важнейших условий для поддержания психического здоровья ребенка является качественный сон. Для полноценного отдыха школьникам необходимо 10-11 часов сна в сутки. Дети, испытывающие проблемы со сном, больше подвержены проявлению тревожности. Поэтому родителям очень важно создать ребенку комфортные условия для отдыха и следить за режимом дня.