

Как вести себя с тревожным ребенком

«АКТИОН» Образование

- ☐ Ребенок может не говорить о своей тревоге, присмотритесь к его действиям.
- ☐ Увеличение/снижение активности ребенка после призыва близкого человека говорит о его тревожности.
- ☐ Позвольте ребенку выражать эмоции. Запрещайте действия (бить, ломать, убегать), а не чувства.
- ☐ Не бросайте ребенка наедине с чувствами. Признайте его чувства вслух коротко: «ты разозлен» и т. п.
- ☐ Дети отдыхают, играя. Давайте возможность ежедневно играть. Играйте вместе с ним.
- ☐ Если вы устали или раздражены, отдохните. Вряд ли вы поможете ребенку в таком состоянии.
- ☐ Не перегружайте ребенка информацией. Не скрывайте, но и не вываливайте подробности.
- ☐ Не обсуждайте с ребенком взрослые тревоги. Обратитесь к взрослому, например к школьному психологу.