

Как вести себя с тревожным ребенком

активон 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.