

Некоторые рекомендации для родителей тревожных детей:

- **Понять и принять тревогу ребёнка.** Интересоваться его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Вместе обсуждать ситуации из жизни в детском саду и искать выход.
- **Помогать ребёнку преодолеть тревогу.** Создавать условия, в которых ему будет менее страшно. Например, если ребёнок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделать это вместе с ним.
- **В сложных ситуациях не стремиться всё сделать за ребёнка.** Предлагать подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто присутствия родителя.
- **Заранее готовить тревожного ребёнка к жизненным переменам и важным событиям.** Оговаривать то, что будет происходить.
- **Не пытаться повысить работоспособность такого ребёнка,** описывая предстоящие трудности в чёрных красках.
- **Стараться в любой ситуации искать плюсы.** Например, ошибки в контрольной — это важный опыт, ребёнок понимает, что нужно повторить и на что обратить внимание.
- **Учить ребёнка расслабляться** (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счёт и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- **Сравнивать результаты ребёнка** только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- **Демонстрировать образцы уверенного поведения,** быть во всём примером ребёнку.
- **Не сравнивать ребёнка с кем-либо,** тем более если сравнение не в его пользу.

Если проблемы с тревожностью у ребёнка сохраняются, рекомендуется обратиться к психологу