

Советы родителям.

Какими могут быть признаки страха или тревоги у ребенка?

Обратите внимание на то, отмечаются ли в поведении ребенка следующие признаки:

- постоянное беспокойство;
 - трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
 - мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
 - раздражительность;
 - нарушение сна;
 - намеренное избегание общения с конкретным человеком (несколькими людьми);
 - страхи, связанные с разлукой (сны или кошмары о разлуке; отказ от посещения школы, страх оставаться одному; физические симптомы в моменты, когда ожидается разлука, включая рвоту, диарею и боли в животе);
 - ожидание того, что произойдет что-то плохое;
 - страх и избегание социального взаимодействия из-за убеждения, что другие люди причинят вред;
 - острая боязнь животных (собак или птиц, насекомых), темноты, громких звуков и особенно грозы, клоунов, масок или людей с необычной внешностью, крови, болезни, инъекций.
- Если вы заметили в поведении ребенка хотя бы одну из приведенных особенностей, то вполне возможно, что ребенок находится под влиянием страха, тревоги:

Причины тревоги и страха у детей:

- повышенная тревожность и страхи родителей;
- повышенная эмоциональная нагрузка; – внезапная смена окружающей действительности;
- неблагоприятные отношения, конфликты;
- острое переживание за родных и близких;
- отсутствие эмоционального контакта со значимыми людьми;
- продолжительная ситуация неопределенности

Что делать родителям, чтобы оказать психологическую поддержку ребенку?

1. Обсуждайте с подростками, что происходит, если от них есть запрос. Соберите вместе информацию, изучите ее. Если очень хотите выразить свое мнение, убедитесь, что не усилите тревогу.
2. Старайтесь не оставлять ребенка в одиночестве надолго.
3. Помогите ребенку выражать негативные эмоции приемлемыми для его возраста способами. Действенным будет включение его в творческую, спортивную или игровую деятельность (а также физический труд, массаж, прогулки на свежем воздухе, надувание воздушных шариков, топание ногами, «битва» подушками, ведение дневника и др.).
4. Честно сообщите ребенку, какие чувства вы сейчас испытываете. Важно быть в диалоге и открыто рассказывать о том, что вы переживаете сильные чувства, с которыми пытаетесь справиться.
5. Ребенку, который испытывает тревогу, страх, очень сложно расслабиться. Для того чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт. Очень эффективны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания. Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.