



ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР «ДИВО»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Памятка родителям «Тревожный ребенок»

- ❖ Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, сделайте это вместе с ним.
- ❖ В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
- ❖ Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру трудные ситуации. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.
- ❖ Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.
- ❖ Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.
- ❖ Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось...»
- ❖ Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.
- ❖ Учите ребенка расслабляться.



НАШ САЙТ



WWW.CENTR-DIVO.RU



МЫ В ВКОНТАКТЕ