

Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребенок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру, или игру с солдатиками, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий.

Важно, чтобы сюжетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребенка. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» - взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережив вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний.

Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы. Так же с этой целью можно придумывать вместе с ребенком сказки, герои которых могут попадать в тревожащие их ситуации и находить достойный выход из них.

Источник:
<https://infourok.ru/buklet-psiologa-kak-pomoch-trevozhnomu-rebenku-2535572-page2.html>



Адрес:

Информационно-правовая служба:
230005, г. Гродно,
ул. Господарчая, 10, каб. 508, 507

Контактный телефон:

8 (0152) 48 51 28 , 43 03 30

Электронный адрес:

lojkigrodno_dsp@mail.ru

«Телефон доверия»:

48-51-28

Онлайн-консультирование
посредством программы Skype

Логин: lojkigrodno_dsp

Государственное учреждение образования
«Гродненский районный социально-педагогический
центр»



КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ

2018

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом.

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта.

У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь.

Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. Проявляйте искреннюю заботу о нем. Не сравнивайте личность ребенка с личностными качествами других детей, принимайте ребенка таким каков он есть.



Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения. Если это будет делать не мед. сестра, а мама, то это будет вдвойне хорошо, так как кроме самого массажа ею будет установлен ещё и телесный контакт с ребенком, который очень важен.

