**Как помочь тревожному ребенку?**

Ваша реакция на тревожность ребенка имеет большое значение. Он может почувствовать, что его слышат и понимают только через вашу реакцию. Главное, чтобы вы смогли помочь своим детям сохранять спокойствие, не теряться в своих мыслях и чувствах, не паниковать.

**Как может проявляться тревожность?**

Физические симптомы: выраженная нервозность, плохой сон, утомляемость, головные боли, животные боли, изменения в аппетите.

Эмоциональные изменения: частая печаль, раздражительность, чувство страха, легкая истеричность, настороженность, замкнутость.

Поведенческие показатели: избегание социальных ситуаций, нехарактерная агрессия или эмоциональная расслабленность, трудности в школе или с концентрацией внимания, гиперактивность или излишняя пассивность.

Когнитивные признаки: частые беспокойные мысли, перфекционизм, переживания о прошлых или будущих событиях, трудности в принятии решений.

**Что делать?**

Рекомендуется ознакомиться с «Планом отклика на тревогу». Этот метод поможет вам эффективно реагировать на беспокойство вашего ребенка. Заранее знать, как вы хотите реагировать на ребенка, который паникует, очень полезно. Это проверенный подход, который поможет успокоить детей, испытывающих тревогу.

1. Признание.

Возможно, самое сложное в воспитании – это признать, что ребенок тревожный или склонен к панике. Например, он может проявлять гнев, плакать, избегать общения, замыкаться в себе или становиться очень молчаливым – это лишь несколько возможных способов проявления тревожности. Иногда вы можете быть очень заняты и не замечать очевидные признаки. Или тревожные дети неожиданно могут начать беспокоиться из за ситуации или события, которые раньше не вызывали у них подобных переживаний.

*Процесс признания будет проходить легче по мере того, как вы будете учиться лучше понимать своего ребенка.*

1. Дыхание.

Несколько глубоких вдохов не позволят эмоциям захлестнуть вас и вашего ребенка. Если ему знакома техника глубокого дыхания, просто напомните, что нужно сделать несколько вдохов. Если эта техника нова для ребенка, сделайте несколько глубоких вдохов вместе.

Когда ребенок испытывает тревогу, вам вместе с ребенком важно сделать несколько глубоких вдохов и не позволить эмоциям захлестнуть вас.

1. Внимание.

Дети, пережившие приступ паники или переполненные тревогой, неизбежно думают только о будущем, беспокоясь о событии, которое еще не произошло.

Переключите их внимание на настоящее с помощью тактильных ощущений, зрения, слуха.

1. Действие.

Направьте внимание ребенка на важные действия. Если приступ тревоги вызвала школьная контрольная работа, помогите ребенку составить план, который поможет написать ее как можно лучше. Обговорите, как можно к ней подготовиться. Напомните, что ребенку достаточно сделать то, что в его (её) силах, и вы будите этому рады. Сделайте все возможное, чтобы снизить давление и стресс, вызванное ситуацией, но не рассматривайте избегание как решение.

Когда ребенок или подросток успокоится, направьте его внимание на важные действия.

Педагог-психолог

Зайцева Д. П.