



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Что можно сделать родителям/членам семьи,
чтобы снизить тревогу у ребёнка



Важно самому сохранять спокойствие и быть в контакте с ребенком. Убедитесь, что у вас ровное дыхание, расслабленная поза, спокойный голос.



Уделите внимание физическому самочувствию: обнимите, спросите о самочувствии, принесите любимый плед или кофту, предложите ребенку любимый напиток.



Сядьте рядом, не нарушая личного пространства, не требуйте смотреть в глаза или отложить гаджеты.



Говорите о себе, о своих чувствах, состоянии простым языком, понятным ребенку.



Задавайте открытые уточняющие вопросы, дайте возможность ребенку сформулировать, что для него значит происходящее: *«Тебя расстроило, что...?»* и т.п. Не перебивайте и не поправляйте, дайте возможность высказаться.



Говорите о том, что понимаете чувства ребенка и признаете их важность: *«Я понимаю, тебе не нравится, что...»* и т.п. Скажите о том, что нормально испытывать самые разные чувства.



Проводите больше времени вместе, выбирая те активности, которые нравятся вашему ребенку (например, почитать вслух, поиграть в настольные игры, послушать музыку, посмотреть фильм, погулять на свежем воздухе).



Просите ребенка о помощи, обращайтесь внимание на то, что у него хорошо получается делать.



Дайте понять, что вы все время рядом, доступны, и вам не в тягость пообщаться и помочь.



Закончите разговор на позитивной ноте: улыбнитесь, обнимите, скажите ласковые слова. Дайте время ребенку побыть одному, если ему это необходимо.



Единая
справочная
гппц:

8 495 730 21 93