

ПЛАН ОТКЛИКА НА ДЕТСКУЮ ТРЕВОГУ

ПРИЗНАНИЕ

Возможно, самое сложное в воспитании — это признать, что ребенок тревожный или склонный к панике. Полезно знать, как именно обычно проявляется тревожность у вашего ребенка. Он может злиться, плакать, избегать, замыкаться в себе или становиться тихим — и это лишь несколько возможных вариантов поведения. 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.



ПЛАН ОТКЛИКА НА ДЕТСКУЮ ТРЕВОГУ

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

Возможно, самое сложное в воспитании — это признать, что ребенок тревожный или склонный к панике. Полезно знать, как именно обычно проявляется тревожность у вашего ребенка. Он может злиться, плакать, избегать, замыкаться в себе или становиться тихим — и это лишь несколько возможных вариантов поведения. 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.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



ПЛАН ОТКЛИКА НА ДЕТСКУЮ ТРЕВОГУ

ВНИМАНИЕ

Дети, переживающие приступ паники или переполняемые тревогой, неизбежно думают только о будущем, беспокоясь о событии, которое еще не произошло. Переключите их внимание на настоящее с помощью тактильных ощущений, зрения, слуха.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



ПЛАН ОТКЛИКА НА ДЕТСКУЮ ТРЕВОГУ

ДЫХАНИЕ

Несколько глубоких вдохов не позволят его эмоциям захлестнуть вас и вашего ребенка. Если ему знакома техника глубокого дыхания, просто напомните, что нужно сделать несколько вдохов. Если эта техника для него (нее) новая, а ребенку не удастся успокоиться, сделайте несколько глубоких вдохов вместе, предложив «Давай сделаем три глубоких вдоха».

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



ПЛАН ОТКЛИКА НА ДЕТСКУЮ ТРЕВОГУ

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 только то, что в его (ее) силах, и вы будете этому рады. Сделайте все возможное, чтобы снизить давление и стресс, вызванные ситуацией, но не рассматривайте избегание как решение.

ТРЕВОЖНЫЕ
ДЕТИ



ХОТИТЕ КРУТО
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ
СВОЕГО ТРЕВОЖНОГО
РЕБЕНКА?

Майкл Гроуз и Джоди Ричардсон простым языком расскажут о причинах, симптомах и биологических основах тревожности, чтобы каждый взрослый и ребенок смогли понять, почему возникает тревожность и как с ней справляться.

