



Консультация для родителей «Как помочь тревожному ребёнку»

Кто такой тревожный ребёнок?

Тревожный ребёнок часто выглядит настороженным, неуверенным, пугливым. Он может бояться новых ситуаций, переживать из-за возможных ошибок, испытывать трудности в общении. Такая тревожность не является «капризом» — это состояние, которое требует внимания и поддержки взрослых.

Как родители могут помочь?

1. Создайте атмосферу спокойствия и поддержки
Говорите мягким, уверенным голосом.

Подчёркивайте, что рядом всегда есть взрослый, который поможет.

Избегайте криков, угроз и наказаний.

2. Принимайте чувства ребёнка

Не обесценивайте переживания фразами «не бойся», «ничего страшного».

Лучше сказать:

«Я понимаю, что тебе страшно».

«Давай подумаем, как можно справиться».

Это формирует доверие и снижает напряжение.

3. Поддерживайте уверенность ребёнка

Хвалите за усилия, даже если результат не идеален.

Помогайте замечать успехи: «Посмотри, как хорошо у тебя получилось».

Давайте небольшие, посильные задания, чтобы ребёнок мог почувствовать свою компетентность.

4. Предоставляйте ребёнку выбор

Даже маленькое решение укрепляет уверенность:

какую игру выбрать,

какую футболку надеть,

с какой книжки начать чтение.

Выбор снижает тревожность и развивает самостоятельность.

5. Устанавливайте чёткий распорядок

Тревожные дети лучше чувствуют себя, когда знают, что их ждёт.



регулярный режим сна и питания;
повторяющиеся ежедневные ритуалы;
заранее проговаривайте предстоящие события.
Предсказуемость снижает тревогу.

6. Учите ребёнка расслабляться

Подойдут простые приёмы:
глубокие вдохи и выдохи;
растяжка и спокойные упражнения;
медленные покачивания;
тихая спокойная музыка.
Такие ритуалы помогают регулировать эмоции.

7. Избегайте сравнений с другими детьми

Фразы «посмотри, как другие делают» усиливают тревожность и не помогают развитию.

8. Снижайте давление и требования

Тревожному ребёнку важно больше времени на выполнение задач, спокойная поддержка.

9. Будьте примером спокойствия

Ребёнок учится регулировать эмоции, наблюдая за взрослыми.

Если родители сохраняют спокойствие, ребёнок легче успокаивается и доверяет им.

Когда стоит обратиться к специалисту?

если тревожность мешает общению со сверстниками;
если ребёнок часто плачет, боится оставаться в группе;

если появляются частые соматические жалобы (живот, голова, тошнота);

если страхи усиливаются и мешают повседневной жизни.

Педагог-психолог детского сада готов помочь и поддержать семью.

Помните:

Тревожному ребёнку, прежде всего, необходимы спокойствие, внимание и уверенность взрослых. Когда ребёнок чувствует поддержку, его тревога постепенно снижается, а уверенность в собственных силах — растёт.