Памятка психолога. Рекомендации как помочь тревожному ребёнку 2–3 лет.

Что можно делать

Сохраняйте спокойствие сами.
Дети очень чутко считывают эмоции взрослых. Если вы сами будете тревожиться, это только усилит беспокойство ребёнка.
Будьте последовательны.
Чёткий распорядок дня (сон, приёмы пищи, прогулки) даёт ребёнку чувство контроля и снижает тревожность.
Уважайте чувства ребёнка.
Не высмеивайте и не игнорируйте его страхи — для малыша они реальны. Скажите: «Я понимаю, что тебе страшно».
Проявляйте понимание.
Вместо «Не бойся, это ерунда» скажите: «Я вижу, тебе страшно. Я рядом и помогу». **Хвалите за усилия, а не только зарезультат.** Это укрепляет самооценку. **Используйте тактильный контакт.**
Объятия, поглаживания помогают успокоиться
Поощряйте выражение эмоций.
Играйте с ребёнком, обсуждая чувства героев сказок или игрушек. Можно создать «банку чувств» — собирать картинки или предметы, ассоциирующиеся с разными эмоциями

Главное — создать для него атмосферу безопасности и предсказуемости.

Чего делать не стоит

- **Не обесценивайте переживания.**
- Фразы вроде «Не бойся, тут нет ничего страшного!» могут обидеть и заставить замкнуться.
- **Не игнорируйте тревогу.** Игнорируя страх, вы лишаете ребёнка поддержки.
- **Не наказывайте за «слабость».** Наказания не учат регулировать эмоции, а лишь усиливают страх.
- **Не занимайтесь «закаливанием».** Например, не запирайте ребёнка в тёмной комнате, чтобы он привык.
- **Не предъявляйте завышенных требований.** Не сравнивайте ребёнка с другими!!!
- **Не транслируйте собственную тревожность.** Постоянные предупреждения («осторожно, упадёшь!») формируют у ребёнка картину мира как опасного места.

С уважением педагог-психолог,
Ничипуренко Ю.Ф.