

## Как поддержать тревожного ребенка

- Важно создать для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки. Чаще говорите поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике», «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
- Помогите ребенку преодолеть неуверенность в собственных силах. Скажите ему: «Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться».
- Если ребенок затрудняется в выборе способа решения заданий, не давайте готовых способов, помогите ему путем намёка, пожелания (например, «Возможно, лучше всего начать с...», «Выполняя работу, не забудь о...»).
- Уточните, ради кого или чего совершается та или иная деятельность («Без тебя ребятам не справиться»), обозначьте важность его усилий, показав тем самым его исключительность («Только тебе я могу доверить...»).
- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями или неудачами, старайтесь мобилизовать его активность («Так хочется поскорее увидеть...») и дать высокую оценку деталям («Тебе особенно удалось...»).
- Ни в коем случае нельзя говорить ребенку фраз типа «Подумай еще», «Поразмысли хорошенько». Это только усилит его тревогу и никак не продвинет выполнение задания.
- Научите ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.
- Если ребенку предстоит экзамен в форме ОГЭ или ЕГЭ, обязательно познакомить его с процедурой. Большое значение будет иметь беседа с близким человеком, направленная на обеспечение эмоционально благоприятной обстановки.