

## **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **для родителей подростков с повышенным уровнем тревожности**

Для родителей тревожных подростков очень важно, просто необходимо понять и принять тревогу ребенка — он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из его жизни в колледже, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций. Например, скажите ему, что так приобретается опыт, а значит, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т. д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если его проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте: «Да, это неприятно, обидно...». И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, выход из ситуации, увидеть ее положительные стороны.

### ***Как помочь ребенку преодолеть тревожность:***

- Создавайте условия, в которых подростку будет менее страшно.
- Если в колледже ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным.
  - В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка — предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.
  - Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям — оговаривайте то, что будет происходить.
  - Помните, что нельзя повысить работоспособность, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная аттестация его ждет.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
  - Делитесь своей тревогой с подростком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то, но потом произошло то-то и мне удалось».
  - Старайтесь в любой ситуации искать плюсы (нет худа без добра): ошибки на экзаменах — это тоже важный опыт, ты сможешь понять, что нужно повторить, на что обратить внимание, и т. д.
  - Важно научить подростка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями и (или) неудачами.
- Учите и учитесь сами расслабляться (подойдут дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.
- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, то есть телесного контакта. Это важно для подростка, также как и то. Что вы всегда рядом, поддержите, поможете, поймете!

## **У оптимистичных родителей — оптимистичные дети, а оптимизм — защита от тревожности.**

Если вы понимаете, что самостоятельно не можете справиться с повышенной тревожностью своего ребенка, обращайтесь к специалистам, не теряйте время:

Телефон Доверия- **8 (800) 200-01-22.**

Службы экстренного реагирования психологической помощи-

**8 800-101-12-12, 8 800-101-12-00;**

Медицинские психологи БУ «Нижевартовская психоневрологическая больница» - **89825076111** Дзюмин Е.В., **89222553050** -Павлова Е.Т.

Педагог-психолог БУ «Нижевартовский строительный колледж»

**8 (3466)67-23-28, доб. 117**

Социальный педагог БУ «Нижевартовский строительный колледж»-

**8 (3466)67-23-28, доб. 221**