

Пам'ятка для батьків «Як навчити дитину справлятися із тривожністю»

1. Визнайте почуття дитини

- Не знецінюйте страхи фразами: *«Нічого страшного»*, *«Не вигадуй»*.
- Покажіть, що ви поруч і розумієте: *«Я бачу, що тобі зараз тривожно»*.
- Визнання емоцій — перший крок до їх зниження.

2. Пояснюйте, що таке тривога

- Розкажіть, що тривога — це **нормальна реакція організму**.
- Поясніть, що вона минає і не є небезпечною.
- Допоможіть дитині зрозуміти: *«Зі мною щось не так»* — неправда.

3. Навчайте простих технік заспокоєння

- Повільне дихання (вдих — 4 сек., видих — 6 сек.).
- «Квадратне дихання» або дихання животом.
- Називання 5 предметів, які дитина бачить навколо (заземлення).

Практикуйте ці вправи у **спокійний час**, не лише під час тривоги.

4. Допмагайте говорити про страхи

- Ставте відкриті запитання: *«Що тебе найбільше хвилює?»*, *«Що могло б допомогти?»*
- Малювання, робота з пластиліном, гліною, ігри — безпечні способи висловити тривогу.
- Не поспішайте «виправляти» — спершу слухайте.

5. Навчайте контролю над ситуацією

- Розбивайте складні ситуації на маленькі кроки.
- Обговорюйте план дій: *«Що ми зробимо, якщо стане тривожно?»*
- Передбачуваність зменшує страх.

6. Дотримуйтесь режиму і стабільності

- Регулярний сон і харчування знижують рівень тривоги.
- Чіткий розклад дає відчуття безпеки.
- Мінімізуйте надлишок новин і гаджетів.

7. Будьте прикладом

- Діти переймають емоційні реакції дорослих.
- Говоріть про власні почуття спокійно: *«Я хвилююсь, але знаю, як собі допомогти»*.
- Показуйте здорові способи подолання стресу.

8. Не підсилюйте тривожність

- Уникайте залякувань і катастрофічних прогнозів.
- Не передавайте власні страхи дитині.
- Не соромте за прояви емоцій.

9. Коли варто звернутися по допомогу

Зверніться до фахівця, якщо:

- тривожність заважає навчанню або сну;
- дитина часто скаржиться на біль без медичних причин;
- страхи не зменшуються з часом.

Допомога психолога — це підтримка, а не ознака слабкості.

10. Пам'ятайте головне

Спокійна дитина — це не та, яка не боїться, а та, яка знає, що з будь-якими почуттями вона не сама.