

Как снизить сепарационную тревогу ребенка

1. Поддерживать доверительные отношения с ребенком: если он сможет доверить родителям свои страхи и тревоги, обсудить их, то это значительно успокоит его.

2. Поговорить с ребенком и узнать, чего именно он боится в ситуациях разлуки. Также необходимо вместе с ребенком составить план действий на случай любой из этих ситуаций.

3. Отказаться от чрезмерной опеки и позволить ребенку быть самостоятельным. Иначе ребенок не сможет психологически отделиться от родителей и будет с трудом переносить ситуации разлуки с ними.

4. Говорить ребенку о том, куда родители идут, и что они обязательно вернутся. Особенно это важно для младших школьников. Так детям проще пережить разлуку.

5. Дать ребенку ощущение поддержки родителей, контакта с ними. Для этого нужно, чтобы в младшем школьном возрасте родители или другие близкие взрослые провожали и забирали ребенка из школы.

6. Придумать вместе с ребенком безопасное место, куда он сможет уйти в случае сильной тревоги. Это успокоит ребенка в стрессовой ситуации.

7. Создать ощущение, что у ребенка есть все силы и возможности для того, чтобы справиться с ситуацией разлуки. Для этого необходимо хвалить ребенка, называть его положительные качества.

8. Демонстрировать уверенное поведение и выступать примером ребенку. Для этого необходимо не предъявлять к нему завышенных требований и не сравнивать с окружающими.

9. Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке. Хвалить за любое, даже самое маленькое, достижение.

Уровень сепарационной тревожности снижается, если родители сильно привязаны к детям. Близость между ребенком и родителем поддерживает способность ребенка лучше адаптироваться в группе сверстников.