

Памятка для родителей на тему: "Профилактика тревожных состояний".

Повышенная тревожность ребенка с ОВЗ.

Рекомендации:

1. Необходимо обеспечить ребенку ощущения своей успешности.

Нельзя допускать, чтобы ребенок был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он будет способен самоутвердиться. Ощущение успеха-лучшее лекарство от повышенной тревожности.
2. Необходимо обеспечить ребенку психологической защищенности. Если родители ребенка сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.
3. Для того, чтобы ребенок чувствовал себя спокойнее в различных ситуациях, представляющихся ему небезопасными, можно воспользоваться такой классической культурной техникой, как талисман. Необходимо объяснить, что талисман всегда дарит очень близкий, любящий и любимый человек, и поэтому талисман напоминает об этом человеке, придает ощущение того, что он рядом с тобой, помнит о тебе и поддерживает тебя (например, красивый медальон или мягкая игрушка и др...)
4. Для снижения тревоги у ребенка с ОВЗ большое значение имеют различные водные процедуры. Это ванны со специальными добавками, например, морской солью или травами. Эти средства оказывают успокоительное действие на нервную систему, продаются в аптеках без рецепта. Очень хорошее действие оказывает теплый душ перед сном, но не горячий и не холодный.
5. Для детей младшего школьного возраста рекомендуются различные игры с водой.
6. При очень сильном повышении тревоги у ребенка рекомендована консультация психиатра или невропатолога.

Используемая литература: Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2.- М.: Генезис, 2001.-128 с.

Материал подготовила педагог-психолог СКШ № 40 Яковлева Л.А.