



Особенности родительской тревоги



Рекомендации по преодолению родительской тревоги

1. Подготовка к возвращению в детский сад.

Заранее готовитесь к выходу в детский сад, и не важно это отпуск или больничный. Плавно входите в режим детского сада, если он был нарушен.

2. Открытый диалог с ребенком.

Разговаривайте, стройте планы с ребенком о тех делах, мероприятиях, которые сможете осуществить в ближайшее время.

3. Развитие игровых и коммуникативных навыков ребенка.

Давайте возможность ребенку самостоятельно взаимодействовать со сверстниками, учите правильно выходить из конфликтных ситуаций.

4. Развитие самостоятельности.

Развивайте самостоятельность у ребенка согласно его возрастной норме. Это поможет не только формировать адекватную самооценку, ответственность, но и постепенно снизить с вас часть этой ответственности.

5. Доверительное общение.

Если возникают ситуации, которые вызывают у вас тревогу, обращайтесь за информацией и помощью к педагогам детского сада.

Ходите на мероприятия, проводимые в детском саду. На таких встречах в неформальной обстановке вы можете задать интересующие вопросы не только педагогам, но и другим мамочкам.

6. Свободное пространство и время для всех членов семьи.

Давайте возможность свободной деятельности ребенку и себе. Распределите время так, чтобы в течении недели у каждого члена семьи была возможность посвятить время себе и своему любимому делу.

7. Регулярный отдых и прогулки.

Больше отдыхайте и по возможности проводите время на свежем воздухе, хотя бы получасовая прогулка после детского сада даст возможность разгрузить нервную систему.

8. Укрепляйте иммунитет.

Поддерживайте иммунную систему, особенно в период повышенной простудной опасности, как ребенка, так и свою. **Не забывайте, заботиться о себе!**

Эти рекомендации помогут вам легче
справляться с повседневными
ситуациями и снизить тревожное
состояние

Материал подготовила
педагог-психолог
ГБДОУ д/с №112
Адмиралтейского района СПб:
И. Н. Шилко