

## Печенье храбрости

Большинство родителей, стремясь помочь своим детям, либо пытаются максимально обезопасить окружающую ребенка среду, либо утешают и успокаивают их. Есть, конечно, и такие, кто высмеивает или осуждает детей за проявления тревоги. Однако ни одна из этих стратегий не приведет к уменьшению тревожности. Когда мы защищаем или утешаем ребенка, мы не помогаем ему сформировать важнейший жизненный навык — умение совладать со своей тревогой. Главное, что можно сделать для ребенка в тревожащий момент, — сказать: «Мне кажется, сейчас у тебя опять появляется тревога. Но ты сильнее ее и всегда можешь с ней справиться. Как ты думаешь, что может тебе помочь?»

Способов совладания с тревогой может быть множество. Самое главное — чтобы ребенок их выполнял сам, пусть и с подсказкой взрослого. Есть отличные игрушки, которые так и называются: **пожиратели тревог**. Их можно купить или сделать самим. У этой игрушки есть большой рот-карман на молнии. Ребенок пишет на листе бумаги то, что его тревожит, и кладет в этот рот-карман. Теперь пожиратель тревог будет волноваться вместо него. А еще можно испечь с ребенком **«печенье храбрости»** и есть его в тревожные моменты.

А можно приобрести, например, **каменную пирамидку** и прикасаться к ней, чтобы справиться с тревогой. А может, вы знаете еще какой-то работающий способ справиться с тревогой?

