TIPS for great kids!

SOCIAL ANXIETY

Some children are more afraid of social situations than others.

They may fear they will not be liked or that they will make a mistake that other people will ridicule. You can coach your child through their fear.

Teach them to name their feeling.
Are they nervous, scared, worried?

Teach and model ways to cope with that feeling.

"When I am feeling nervous about walking into a party, I look for the friendliest face." Or, "If you are worried, you'll mess up, take 3 deep breaths and remind yourself that everyone in your class makes mistakes. That's how we learn."

Practice.
Don't shield your child from social situations. Instead, give them gentle encouragement and many chances to practice making friends. Before you go somewhere new, have them practice inviting someone else to play. When you arrive, avoid nagging or forcing your child to talk to others. *(Uggh! Why are you being so shy?")* Instead, give small prompts, then step back.

"Remember how we practiced telling other people your name and how old you are?"

Be patient and positive.
Overcoming fear takes time. Focus on practice, and progress, even if it's slow.

"You asked someone to play with you! High 5!"

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences

ANSIEDAD SOCIAL

Algunos niños temen más las situaciones sociales que otros.

Pueden temer que no agradaran o cometerá un error que otras personas ridiculizaran. Puede entrenar a su hijo a superar su miedo.

Enséñeles a nombrar sus sentimientos.
¿Estas nervioso, asustado, preocupado?

Enseña y modela formas de lidiar con ese sentimiento.
"Cuando me siento nervioso por entrar a una fiesta, busco la cara más amigable". O, "Si estás preocupado, que te equivocaras, respira profundamente 3 veces y recuerda que todos en tu clase cometen errores. Así es como aprendemos".

Practique. No proteja a su hijo de situaciones sociales. En su lugar, brindeles un estímulo suave y muchas oportunidades para que practiquen hacer amigos. Antes de ir a un lugar nuevo, pídale que practiquen invitando a otra persona a jugar. Cuando llegue, evite regañar o obligar a su hijo a hablar con los demás. ("*¿Por qué eres tan tímido?*".) En su lugar, dé pequeños consejos y dé un paso atrás.

"¿Recuerdas cómo practicamos decirle a otras personas tu nombre y cuantos años tienes?".

Sea paciente y positivo. Superar el miedo requiere tiempo. Concéntrese en la práctica y el progreso, incluso si es lento.

"¡Le pediste a alguien que jugara contigo! ¡Dáme 5!".

© 2021 University of Arkansas for Medical Sciences