

Тревожность у детей

(советы психолога)





**ТРЕВОЖНОСТЬ – ЭТО
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ
ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОВЫШЕННОЙ
СКЛОННОСТЬЮ К ПЕРЕЖИВАНИЯМ,
ОПАСЕНИЯМ И БЕСПОКОЙСТВУ,
ИМЕЮЩЕМУ ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ
ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ОКРАСКУ**

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

- После болезни ребенок не хочет идти в школу
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключиться на другую деятельность.
- Если не удастся сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

- **Необходимо помнить, что ребенок имеет право на любое состояние;**
- Интересуйтесь его жизнью, спрашивайте, обсуждайте;
- Научите его говорить о своих переживаниях, вместе обсуждайте, какой выход можно найти;
- Учите делать полезные выводы из пережитого. Объясните, что это опыт, это возможность избежать еще больших неприятностей



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

- ⦿ **Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к вам за помощью и советом.** Даже если детские проблемы не кажутся вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это обидно...», «Тут ребята были не правы...» и др.) И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

- ⦿ **В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка** - предложите подумать и справиться с проблемой вместе. Иногда вашего присутствия достаточно;
- ⦿ **Если ребенок не говорит открыто о трудностях**, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая случившееся.
- ⦿ Через игру можно показать
- ⦿ возможные решения.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

- ⦿ Преодолеть тревожность ребенку помогут **ваши объятия, поцелуи**, то есть телесный контакт. Это важно не только для малыша, но и для школьника.
- ⦿ Помните, у оптимистичных родителей - **оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.**



ШПАРГАЛКА ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ИЛИ ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

- ⦿ Не создавайте для таких детей состязательных ситуаций;
- ⦿ Не сравнивайте ребенка с другими;
- ⦿ Чаще используйте телесный контакт;
- ⦿ Способствуйте повышению самооценки, чаще хвалите и объясняйте за что;
- ⦿ Чаще обращайтесь к ребенку по имени;
- ⦿ Будьте примером активного и уверенного поведения;
- ⦿ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований;
- ⦿ Будьте последовательны в своих требованиях;
- ⦿ Используйте наказание в крайних случаях;
- ⦿ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний

