

Какими могут быть признаки страха или тревоги у ребенка

● ● ● Обратите внимание на то, отмечаются ли в поведении ребенка следующие **признаки**:

- постоянное беспокойство;
- трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо;
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- раздражительность;
- нарушение сна;
- намеренное избегание общения с конкретным человеком (несколькими людьми);
- страхи, связанные с разлукой (сны или кошмары о разлуке; отказ посещения школы, страх оставаться одному; физические симптомы в моменты, когда ожидается разлука, включая рвоту, диарею и боли в животе);
- ожидание того, что произойдет что-то плохое;
- страх и избегание социального взаимодействия из-за убеждения, что другие люди причинят вред;
- острая боязнь животных (собак или птиц, насекомых), темноты, громких звуков и особенно грозы, клоунов, масок или людей с необычной внешностью, крови, болезни, инъекций.

Если Вы заметили в поведении ребенка хотя бы одну из приведенных особенностей, то вполне возможно, что ребенок находится под влиянием страха, тревоги

● ● ● ***Причины тревоги и страха у детей:***

- повышенная тревожность и страхи родителей;
 - повышенная эмоциональная нагрузка;
 - внезапная смена окружающей действительности;
 - неблагоприятные отношения, конфликты;
 - острое переживание за родных и близких;
 - отсутствие эмоционального контакта со значимыми людьми;
 - продолжительная ситуация неопределенности.
- 