



Тревога возникает в ответ на будущую реальную или воображаемую угрозу. У тревоги нет конкретного предмета, в отличие от страха. При тревоге активность хаотична, словно блуждание в темноте в поисках неизвестного



Тревожность – личностная черта, проявляющаяся в склонности человека к постоянному переживанию тревоги.

Любовь и спокойствие
- лучшее лекарство для тревожного ребенка.

Ребенок может воспринимать широкий круг ситуаций и обстоятельств как тревожных, испытывать страх и волнение, хотя объективных причин для этого может и не быть.



**Если Вам нужна помощь—
свяжитесь с нами**

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи
г. Барнаул, ул. Ленина, 54 «А»
Тел. 8 3852 50 23 54

Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня **тревожности окружающих взрослых.**

**Что важно знать
родителям о
детской
тревожности?**

Что может быть причиной?

- ♦ **Завышенные требования:** «Ты должен учиться на одни пятерки», «А вот сын моей подруги успевает еще английским заниматься и музыкой, а ты почему нет?»
- ♦ **Упреки:** «Кто так посуду моет?», «Ты нормально себя вести умеешь?», «Постоянно все за тобой приходится переделывать!»
- ♦ **Гиперконтроль:** «Я сам(а) знаю, что для тебя лучше!», «Ты еще слишком маленький(ая), чтобы делать это/ ходить туда!»
- ♦ **Отсутствие поддержки, обесценивание чувств ребенка:** «Ну чего ты боишься? Это же ерунда!», «Это такой пустяк! Ты сам(а) справишься не можешь?»
- ♦ **Происходящие изменения,** такие как переезд, перевод в другую школу, увеличение нагрузки в школе.
- ♦ **Противоречивые запросы:** «Ты должен быть самостоятельным, но сначала спроси разрешения», «Ты еще маленький(ая), чтобы...», но уже не ребенок чтобы...»
- ♦ **Конфликты** в семье или в школе. Ссоры с родителями или между родителями, ссоры с одноклассниками или учителями.



Как распознать тревожность у ребенка?

- ♦ Проявляет **страх и беспокойство** в ситуациях, когда ничего не угрожает.
- ♦ Имеет **вредные привычки** невротического характера: грызет ногти, заусенцы на пальцах, постоянно крутит или выдергивает волосы, обкусывает губы.
- ♦ **Не уверен** в себе и в своих силах, **застенчив**, очень **чувствителен** к своим неудачам и критике, боится начинать новое дело. Произносит фразы «У меня ничего не получится», «Я ни на что не годен».
- ♦ **Суеблив**, ему сложно усидеть на месте, делает много лишних движений: трясет ногой, постукивает или щелкает ручкой, раскачивается на стуле.
- ♦ Имеет **проблемы со сном** – долго не засыпает, ночью просыпается из-за кошмаров, а днем «клюет носом».
- ♦ Быстро утомляется, у него изменчивое настроение, может быть раздражительным, плаксивым.
- ♦ **Физические реакции:** учащенное сердцебиение, нехватка воздуха, головные боли или боли в животе, сильно потеет, краснеет в незнакомой обстановке, нередко бывает расстройство стула.

Чем можно помочь?

- ♦ **Говорите с ребенком** о его страхах и тревогах, позвольте ему высказаться, не обесценивайте его слова.
- ♦ **Поддерживайте**, говорите о своей любви, проводите время вместе. «Я верю! Ты справишься!», «Я буду любить тебя несмотря ни на что».
- ♦ Обращайте внимание на сильные качества ребенка и отмечайте его успехи каждый день, **повышайте его самооценку**. «Я так горжусь тобой, когда ты помогаешь нести мне сумку!», «Ты так здорово рисуешь, яблоко получилось, как настоящее!»
- ♦ Ласковые **прикосновения и объятия** родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, это избавит его от страха насмешки, предательства.
- ♦ Если тревога не проходит или усугубляется, **обратитесь за помощью к психологу**.

