

## Признаки тревожности

Боязнь всего неизвестного. Ребенок снова и снова смотрит один и тот же мультфильм, читает одну и ту же книгу. Ему комфортно только с тем, кто хорошо известен.

Чрезмерная любовь к порядку. По нескольку раз в день ребенок перекладывает ручки и карандаши в пенал.

Хроническое волнение. Ребенок сильно нервничает в преддверии экзаменов, конкурсов, любых событий в жизни семьи. По многу раз переспрашивает новую для себя информацию, требует подробных разъяснений каждой детали.

Повышенная утомляемость.

Отсутствие настойчивости и целеустремленности. Если что-то не получилось сразу, ребенок вообще забрасывает это дело.

«Комплекс вины». Ребенок считает, что во всех бедах и проблемах близких виноват именно он.

**У тревожности есть и физические признаки:**

Мышечные зажимы в области шеи и лица.

Влажные и холодные руки.

Жалобы на страшные сны и плохой аппетит.

Частая диарея, расстройство желудка.

Тревожные дети сильно потеют, когда появляется минимальный повод для волнения (им поручили какое-то дело, предстоит разговор с учителем и т.д.).

У тревожных мальчиков и девочек, как правило, тихий голос и напряженный взгляд.

Тревожные ребята чрезвычайно плаксивы.

## Советы психолога

1. Борьба с повышенной тревогой ребенка силовым путем ни в коем случае нельзя. Аккуратно, ненавязчиво расспрашивайте его о страхах, пусть научится облекать свои «кошмары» в слова. Тревожного ребенка нужно научить искать положительное даже в отрицательном.

2. Нельзя высмеивать (даже в шутку) его страхи и сомнения. Ваш ребенок должен быть уверен, что вы серьезно воспринимаете его проблемы, понимаете всю их значимость.

3. Обо всех значимых событиях в жизни ребенку лучше сообщать заранее. Он нуждается в том, чтобы вы подготовили его, настроили на правильное восприятие.

4. Научитесь маскировать собственные тревоги. Сохраняйте спокойствие. Это непременное условие успешной коррекции поведения ребенка. Но о своей тревоге вы должны рассказывать, причем исключительно в прошедшем времени: «Я боялась, что у меня не получится, но все удалось как нельзя лучше!».

5. Ребенка нужно научить ставить цели и идти к ним. В том числе, и личным примером. Обязательно хвалите их за сделанное в присутствии других. Это поможет повысить самооценку.

Центр по профилактике социального сиротства

Обращайтесь по адресу: г.Котовск,  
ул.Октябрьская, д.42  
Тел.8-47541-4-09-93

ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»  
ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

## Тревожный ребенок. Что делать родителям?



Программа  
Тамбовской области  
«Защитим детей от  
насилия!» на 2015-  
2017гг.





Число тревожных и беспокойных детей неуклонно растет. Тревожность – это устойчивое состояние длительного эмоционального дискомфорта. Человеку тревожному свойственны частые или постоянные плохие предчувствия, ощущение неопределенности. Тревожными чаще всего становятся дети-астеники, склонные к пессимизму. Такой взгляд на мир, как правило, копируется ими у родителей.

Тревожность подстерегает и грудных детей. Грудные дети, как правило, тревожатся по физиологическим причинам – они голодны, у них промокли пеленки, что-то болит.

**Психологические причины для тревожности у ребенка могут появиться только к 7 месяцам жизни.**

Первые психологические беспокойства ребенка обычно связаны с отсутствием мамы. К 8 месяцам малыш «осваивает» другую тревогу – он начинает бояться посторонних людей. **Говорить о возможной стабильной тревожности можно только тогда, когда малышу исполнится 1 год.**

### Тревожность бывает разная:

1. Врожденная тревожность обусловлена генетически. Такие дети медленно адаптируются к любым изменениям, их легко «выбить из колеи».

2. Ситуативная тревожность – связана с конкретной ситуацией, в которой ребенок пережил сильный эмоциональный стресс. После громкого лая соседской собаки, к примеру, он начинает бояться всех без исключения собак. Такая тревожность подлежит коррекции, но до конца от нее избавиться нельзя. У каждого из нас есть такие знакомые взрослые, которые боятся летать на самолете или посещать стоматолога. Очень часто тревожность «по ситуации» бывает учебной. Ребенок испытывает дискомфорт в преддверии событий, связанных со школой: он боится отвечать у доски, сдавать экзамены, писать контрольные работы.

#### Типы тревожных детей

♦ **Невротики.** У них бывает нервный тик, они заикаются, страдают энурезом. **В общении с такими ребятами важно их выслушать, чего бы это ни стоило. Требуется ощущение комфорта, они должны чувствовать себя в полной безопасности, и знать, что их принимают такими, какие они есть. Им показаны рисование, игры, в которых они каждый раз будут побеждать свои страхи.**

♦ **Расторможенные дети.** Это активные дети, но у них масса страхов, которые запрятаны в глубине души. Они искренне стараются быть хорошими, вести себя примерно, но если это у них не получается, то начинают откровенно

хулиганить. Любят привлекать внимание. Их не смущают даже ситуации, в которых они становятся посмешищем перед группой или классом. **Могут иметь проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой. Таким детям нужно создавать атмосферу успеха, чаще их хвалить и доброжелательно поддерживать в их начинаниях. Им пойдут на пользу занятия спортом.**

♦ **Закрываются дети.** Они избегают участия в жизни коллектива. Не хотят участвовать в общих играх и развлечениях. Предпочитают роль наблюдателя. Трудно идут на контакт как со сверстниками, так и со взрослыми. Имеют проблемы в обучении, потому что мотивации учиться у них практически нет. **С такими детьми важно найти точки соприкосновения – интересующую их тему, и через нее потом строить общение.**

♦ **Застенчивые дети.** «Милые» тихони. Они теряются, когда нужно публично говорить, не проявляют инициативу, при этом очень исполнительны, старательны и обязательны. Боятся общения с незнакомыми и малознакомыми людьми, испытывают сильный страх, когда кто-то повышает голос, даже если ругательства звучат не в их адрес. Плаксивы. **Им нужна компания сверстников со схожими интересами. Нуждаются в похвале, поощрении их достижений и постоянных подсказках, как поступить.**

В дошкольном возрасте и вплоть до 11-12 лет наиболее тревожными бывают мальчики, а после 12 лет – девочки. Причем девочек больше волнуют отношения с людьми, а мальчиков – перспективы быть наказанными.