

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

- ✘ Не может работать не уставая.
- ✘ Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
- ✘ Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- ✘ Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- ✘ Смущается чаще других.
- ✘ Часто говорит о напряженных ситуациях.
- ✘ Как правило краснеет в незнакомой обстановке.
- ✘ Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- ✘ Руки у него обычно холодные и влажные.
- ✘ Нередко бывает расстройство стула.
- ✘ Сильно потеет, когда волнуется.
- ✘ Не обладает хорошим аппетитом.
- ✘ Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- ✘ Пуглив, многое вызывает у него страх.
- ✘ Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- ✘ Часто не может сдержать слезы.
- ✘ Плохо переносит ожидание.
- ✘ Не любит браться за новое дело.
- ✘ Не уверен в себе, в своих силах.
- ✘ Боится сталкиваться с трудностями.

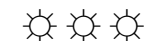
Критерии определения страха разлуки

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, и о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство о том, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в школу или детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх засыпать одному.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др.

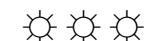
Они на самом деле могут заболеть если много думают о том, что их тревожит.

Профилактика Тревожности

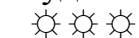
Общаясь с ребенком *не подрывайте авторитет других, значимых для него людей.*



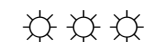
Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.



Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо вид деятельности, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.



Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и *принимайте его* таким, каков он есть.



Выберите для него кружок, секцию по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и *он не чувствовал себя ущемленным.*

Правила взаимодействия с тревожными детьми

- ☺ **Избегайте состязаний** и каких-либо видов работы, учитывающих скорость.
- ☺ **Не сравнивайте ребенка** с окружающими.
- ☺ Чаще **используйте телесный контакт**, упражнения на релаксацию.
- ☺ Способствуйте повышению самооценки ребенка, **чаще хвалите** его, но так, чтобы он знал за что.
- ☺ Чаще **обращайтесь к ребенку по имени**.
- ☺ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, **будьте** во всем **примером** ребенку.
- ☺ **Не предъявляйте** к ребенку **повышенных требований**.
- ☺ **Будьте последовательны** в воспитании ребенка.

- ☺ **Старайтесь** делать ребенку как модно **меньше замечаний**.
- ☺ Используйте **наказание лишь в крайних случаях**.
- ☺ **Не унижайте ребенка**, наказывая его.



Шпаргалка для взрослых

Подготовила:
педагог-психолог Л. А.Яковлева

Сыктывкар 2015 г.

Тревожный ребенок