

## Психолог рекомендует



## КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ?

МОУ СОШ №23

**Тревожность** - повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению. Она может быть связана с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. При чем даже если все вокруг хорошо и благополучно, ребенок может испытывать фоновое ощущение предстоящей беды (страх перед неизвестностью).

Родителям важно вовремя заметить у своего малыша первые признаки формирования личной тревожности:

1. частое проявление беспокойства;
2. трудности с концентрацией внимания;
3. повышенный тонус мышц на лице и шее;
4. раздражительность, выраженная скованность или неусидчивость;
5. нарушения сна;
6. проблемы с аппетитом (изменения в пищевом поведении);
7. низкая работоспособность;
8. неуверенность, зажатость, чрезмерное смущение (например - смущение даже среди хорошо знакомых людей).
9. напряженный взгляд;
10. тихий голос;
11. соматические расстройства организма: болезненные ощущения в животе, дискомфорт от ношения каких-либо вещей, головные боли, спазмы в дыхательных путях, жажда, сниженный тонус мышц ног;
12. болезненная реакция на критику;
13. склонность обвинять самого себя;
14. критика окружающих.

### Рекомендации родителям

- старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте;

- избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь с родителями! Дети не учатся тому "как надо" или "хорошему" и "плохому" сами, значение многих понятий, привычных взрослым, им не ведомы, не ленитесь их объяснять - непонимание порождает тревогу;

- старайтесь всячески убедить ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;

- отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи;

- избегайте употребления слов, унижающих достоинство;

- сведите к минимуму число замечаний;

- не пугайте невыполнимыми наказаниями;

- чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное;

- оба родителя должны быть единомышленными и последовательными в вопросах воспитания;

- показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.

