

# ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревога как правило проявляется ситуативно и связана с предстоящим будущим. Свойственна такая тревога очень многим людям, но если вы видите, что ваш ребёнок часто тревожится и его состояние становится устойчивым, то мы можем предположить, что у него может сформироваться тревожный характер.

## ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЁНКА

1. Суелливость, повторяющиеся движения (кручение волос, грызение ногтей и т.п.) или скованность в движении.
2. Желание много говорить или наоборот напряжённое молчание.
3. Трудности с засыпание.
4. Боязнь всего нового.
5. Неуверенность в себе, отказ от новой деятельности.

## ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Кому-то из родителей свойственно тревожное поведение.
2. Завышенные требования по отношению к ребёнку.
3. Непоследовательный тип воспитания в семье.



# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Для тревожного ребёнка очень важна предсказуемость. Поэтому планируйте будущий день вместе с ребёнком. Можно вместе с ребёнком составить расписание на неделю.
2. Создавайте такие условия, чтобы ребёнок мог выражать свои чувства. Для это отлично подойдёт рисование, лепка из солёного теста или пластилина.
3. Не забывайте про телесный контакт с ребёнком.
4. Повышайте самооценку ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми.
5. Не предъявляйте ребёнку завышенные требования.
6. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА