

Что такое Детская Тревожность?

Детская тревожность является одной из наиболее актуальных проблем в современном мире.

Следует отличать тревогу от
тревожности



Если **тревога** – это эпизодическое проявление беспокойства, волнения **ребенка**, то **тревожность** является устойчивым состоянием. Например, случается, что **ребенок** волнуется перед выступлениями на празднике, но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это – проявление **тревоги**. Если же состояние **тревоги** повторяется часто и в самых разных ситуациях, то следует говорить о **тревожности**. Проведенные исследования психологов показали, что главной **причиной возникновения тревожности** у дошкольников являются неблагоприятные отношения **ребенка с родителями**. Создание обстановки эмоционального комфорта и психологического благополучия в

семье способствуют улучшения
детско- родительских отношений
и приводят к снижению уровня
детской тревожности.



Как узнать, является ли ребенок тревожным?

Для того, чтобы понять, есть ли у **ребенка повышенная тревожность** необходимо наблюдение за ним: во время занятий, в свободной деятельности (на прогулке, в процессе игры, общения с ребятами и со взрослым). Присмотритесь, характерны ли в поведении вашего **ребенка следующие признаки**:

- постоянное беспокойство, частые слезы на глазах;
- нервность (например, грызет ногти);
- мышечное напряжение (например, в области лица, шеи);
- склонность к замешательству (краснеет, заикается и т. д.);
- нарушение сна (ребенок долго и плохо засыпает мало или совсем не спит).



Можно предположить, что **ребенок тревожен**, если хотя бы один из критериев постоянно проявляется в поведении.



ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ



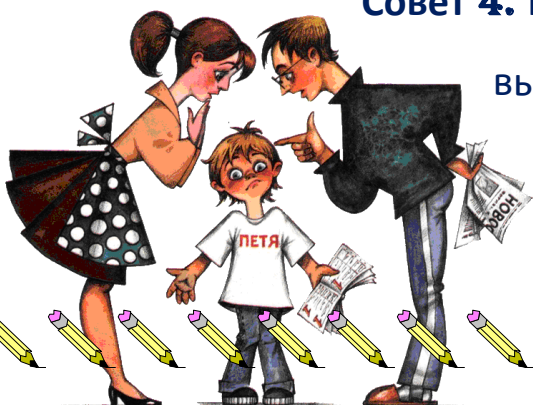
Совет 1. Помните, что главный путь преодоления тревоги – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в любви и защите со стороны взрослых.

Совет 2. Старайтесь не показывать детям страшных фильмов, мультфильмов и не читать страшных историй, особенно на ночь. Перед сном посидите с ребенком, и почитайте ему сказку или просто поговорите.



Совет 3. Не рассказывайте при посторонних о тревогах и страхах детей – это только усугубит боязнь новых ситуаций и новых людей, усиливая тревожность ребенка.

Совет 4. Никогда не грозите ребенку тем, что вы его разлюбите или поменяете на другого, более хорошего.





Совет 5. Оценивайте всегда только поступки, но не самого ребенка.

➤ **Совет 6.** Старайтесь быть объективными, хвалите и порицайте ребенка только за конкретные поступки, объясняя ему, за что его

ругают или хвалят.

➤ **Совет 7.** Больше общайтесь со своим ребенком, устраивайте совместные праздники, походы в театр, на выставки, выходы на природу.



➤ **Совет 8.** Для снятия излишнего мышечного напряжения чаще используйте тактильный контакт с ребенком.

Поглаживайте его, обнимайте и т.д. Ласковые прикосновения помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.

