



# Тревожен ли Ваш ребёнок?

Понаблюдайте за ребенком и выясните, часто ли в его поведении появляются признаки тревожного состояния.

По необходимости проконсультируйтесь у специалиста (психолога, детского психотерапевта).

## **физиологические признаки тревожного состояния:**

учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, мускульное напряжение (в области лица, шеи), потливость, руки обычно холодные и влажные, сухость во рту, слабость в ногах.

## **Поведенческие признаки тревожного состояния:**

- повышенное беспокойство (беспокойный взгляд, суетливость, ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, тереть волосы, крутить в руках разные предметы и др.);
- неуверенность, боязнь что-либо сделать не так (опоздать, не соответствовать общепринятым нормам);
- эмоциональная неустойчивость, раздражительность (плач при изменении ситуации, часто не может сдержать слезы);
- нарушение сна (спит беспокойно, засыпает с трудом, жалуется на страшные сны);
- пугливость (многое вызывает у него страх, часто говорит о возможных неприятностях);
- трудность или невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

## Как помочь тревожному ребенку?

### Повышать самооценку ребенка:

- хвалить, поощрять его за реальные, пусть даже небольшие успехи (желательно, если это будет в присутствии других детей и взрослых);
- не сравнивать ребенка с другими детьми (каждый ребенок особенный);
- избегать игр и заданий «на скорость», «на время»;
- при общении с ребенком стараться установить визуальный контакт (общение «глаза в глаза» все-ляет чувство доверия в душу ребенка).

### Обучать ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения:

- использовать массаж тела, водные процедуры, аромо-и фитотерапию (по согласованию с врачом);
- прослушивать спокойную музыку, выполнять движения в такт (при этом дыхание становится равномерным и замедляется пульсация крови);
- играть с природными материалами (глиной, песком, водой), рисование красками, в том числе и рисование пальцами, ладошками;
- использовать подвижные игры.

### Обучать навыкам владения собой в трудных непредвиденных ситуациях, в ситуациях, травмирующих ребенка:

- играть с куклами. Сюжетами для игр по ролям лучше выбирать «трудные» случаи из жизни самого ребенка. В игре он получает опыт разрешения жизненных ситуаций. Ребенок выбирает «смелую» и «трусливую» куклы. Играя роль трусливых персонажей, он лучше осознает и конкретизирует свои неприятные переживания, свой страх. Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

**Близкому взрослому не всегда удастся избавить ребенка от тревог вне пределов семьи. Но в его силах подарить своему ребенку эмоциональную теплоту и любовь!**

