



# Тревожные дети



## Характерные черты тревожного ребенка:

- \* после нескольких недель болезни не хочет идти в ДОУ, школу;
- \* по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, отказываясь от всего нового;
- \* стремится поддерживать идеальный порядок;
- \* сильно нервничает во время контрольных, на уроках и занятиях постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения;
- \* быстро устает, утомляется, ему тяжело переключиться на другую деятельность;
- \* если не удастся сразу выполнить задание, отказывается от дальнейших попыток сделать это;
- \* склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.



## Как помочь ребенку преодолеть тревожность:

- \* создавайте условия, в которых ребенку будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих – сделайте это вместе с ним, так вы покажете, как можно найти выход из тревожащей ребенка ситуации;
- \* в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка;
- \* предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия;
- \* заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить;
- \* помните, что нельзя повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках;
- \* делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того – то, но потом произошло то-то и мне удалось»;
- \* старайтесь в любой ситуации искать плюсы (нет худа без добра);
- \* важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их;
- \* сравнивайте результаты ребенка только с его же результатами.