

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 Суетливость, повторяющиеся движения (кручение волос, грызение ногтей и т.п.) или скованность в движении.
- 2 Желание много говорить или наоборот напряжённое молчание
- 3 Трудности с засыпанием.
- 4 Боязнь всего нового.
- 4 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

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

