

# Памятка для родителей "Детская тревожность"

## Критерии определения тревожности у ребёнка:

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём - либо.
3. Мышечное напряжение.
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.

Можно предположить, что ребёнок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных, постоянно проявляется в его поведении. С целью выявления тревожного ребёнка используется следующий опросник (Лаврентьева Т.П., Титаренко Т.М)

## Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чём - либо.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжён, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряжённых ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него часто бывает расстройство стула.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может удержать слёзы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

(15-20 высокая тревожность; 7-14 средняя; 1- 6 низкая)

## Как помочь тревожному ребёнку.

Работу необходимо вести в трёх направлениях:

- повышение самооценки;
- обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
- снятие мышечного напряжения.

#### Правила работы с тревожными детьми.

1. Избегайте состязаний, и каких - либо работ, учитывая скорость.
2. Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
7. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
9. Старайтесь делать ребёнку, как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание, лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребёнка, наказывая его.

#### Как играть с тревожными детьми.

Используемая литература:

- Е.Лютова "Шпаргалка для взрослых"
- М.И Чистякова "Психогимнастика"
- Л.М Костина "Игровая терапия с тревожными детьми"