

## Признаки повышенной тревожности у детей

- Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами) или, напротив, мышечное напряжение, скованность;
- желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности;
- боязнь любых, даже незначительных, перемен;
- неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»).



## ТРЕВОЖНОСТЬ! ЧТО ЭТО?

- ⊙ Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и тогда, когда повода для беспокойства нет.
- ⊙ Состояние тревоги – это целый комплекс эмоций, одной из которых является страх.



## Рекомендации родителям и педагогам по общению с детьми, чей уровень тревожности повышен

Правило 1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

Правило 2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Правило 3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

Правило 4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Правило 5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Правило 6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Правило 7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Правило 8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Правило 9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

Правило 10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Правило 11. Не унижайте ребенка, наказывая его.