

Мой тревожный ребенок: как узнать и чем помочь




Анкета по выявлению тревожности у ребенка:

1. Не может долго работать не уставая.
 2. Трудно сосредоточится на чём-то
 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство
 4. Во время выполнения задания очень напряжён, скован
 5. Смущается чаще других
 6. Часто говорит о возможных неприятностях
 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке
 8. Жалуется, что снятся страшные сны
 9. Руки обычно холодные и влажные
 10. Нередко бывает расстройство стула
 11. Сильно потеет, когда волнуется
 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 сдержать 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 ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.





Высокая тревожность: 15-20 баллов



Средняя: 7- 14 баллов

Низкая: 1-6 баллов





Памятка для родителей, если ребенок тревожный:

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



Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единоклубный подход к ребенку воспитателей и родителей.



Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать, выполнять упражнения для снятия мышечного напряжения вместе. Необходимо помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Уделять внимание необходимому аспекту: как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, в театр, на выставки, почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, результативно будет иметь домашних животных, за которыми ребенок сможет самостоятельно ухаживать.

