



# Тревожен ли Ваш ребенок?

**Тревожность** — одна из самых опасных эмоций, которая влияет на развитие детских страхов.

Причинами возникновения детской тревожности могут быть какие-то неудачи, страхи, разногласия в семье, а может быть и темперамент.

## Уважаемые родители!

Оцените уровень тревожности Вашего ребенка. Прочтите следующие утверждения, отмечая для себя, сколько из них подходят Вашему ребенку.

Каждый ответ «да» - 1 балл.

### Признаки тревожности

1. Ребёнок быстро устаёт от любой деятельности.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения поручений или заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него 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 слезы.
17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

***Результат:***

- 1- 6 баллов – низкая тревожность
- 7-14 баллов – средняя тревожность
- 15- 20 баллов – высокая тревожность

Если у Вашего ребенка средний уровень тревожности, Вы можете воспользоваться ниже приведенными правилами работы с тревожными детьми.

**Правила поведения с тревожными детьми**

1. Избегайте состязаний и каких-либо поручений или заданий, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте 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 наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

При высоком уровне тревожности ребенку нужна помощь психолога. «Запущенная» тревожность может перерасти в черту характера – личностную тревожность. А при возникновении неблагоприятных обстоятельств тревожность грозит обернуться неврозом навязчивых состояний.