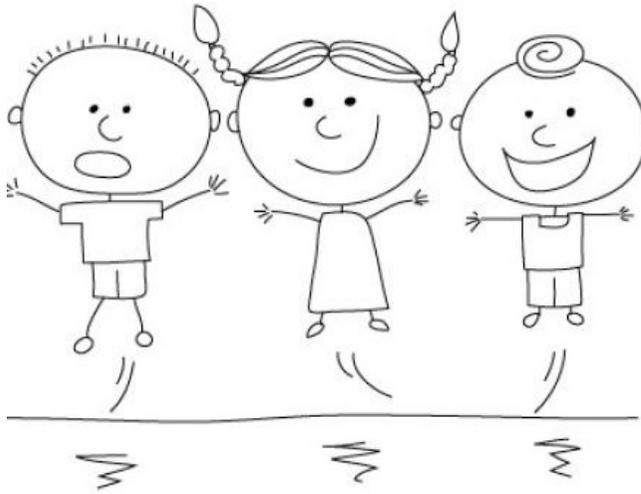


Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

## Памятка для родителей

### тревожных детей



«**Тревожность** – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают».

**Как отличить проявления тревоги, страха и тревожности?:**

- **тревожность** – устойчивое состояние, несвязанное с какой-либо определенной ситуацией, сопутствующее человеку в любом виде деятельности;
- **тревога** – эпизодическое проявление беспокойства;
- **страх** – боязнь чего-то конкретного (темноты, высоты и т.д.)

### Признаки тревожности

(Опросник Г.Леонтьевой, Г. Титаренко)

#### Тревожный ребенок

1. Не может долго работать не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания 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 не редко 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 сдерживать слезы.

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

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл *тревожности*:

**Высокая тревожность** – 15-20 баллов;

**средняя** – 7-14 баллов;

**низкая** – 1-6 баллов;



### Причины детской тревожности

Большинство специалистов считают, что в дошкольном и школьном возрасте основной причиной являются нарушения в детско-родительских отношениях.

**Тревожность** развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван следующими причинами:

❖ противоречивые требования, предъявляемые родителями, или родителями и школой (детским садом);

❖ неадекватные требования (чаще всего завышенные);

❖ негативные требования (в том числе манипуляции), которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение

❖

### **Правила общения с тревожными детьми**

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

▪ Не сравнивайте ребенка с окружающим.

▪ Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

▪ Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите, но так, чтобы он знал за что.

▪ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

▪ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

▪ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

▪ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

▪ Используйте наказание лишь в крайних случаях.

▪ Не унижайте ребенка, наказывая его.

## **Профилактика тревожности**

### **Рекомендации родителям**

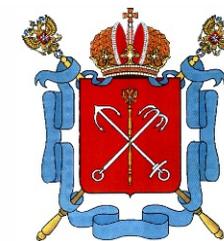
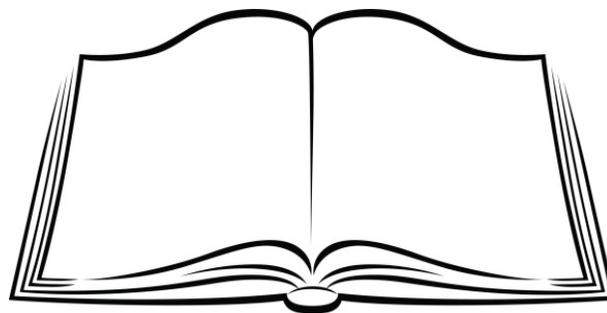
❖ Учитывайте возможности детей, не требуйте того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет (вид деятельности), лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить.

❖ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте без причин то, что вы разрешали раньше.

❖ Если по объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

❖ Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

❖ Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.



**Администрация  
Московского района  
Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное  
учреждение дополнительного  
образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-  
Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП)  
Площадь Чернышевского, д. 8.**

**Тел. (812)388-19-18  
Моб. тел. 8 (951) 647- 07- 24  
Время записи клиентов:  
Понедельник-пятница  
С 10.00 до 19.00**

**Сайт: <http://cppmsp-mosk-spb.ru>**