

Тревожный ребенок.



Что такое тревога и тревожность?

- ❖ **Тревога** – это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия.
- ❖ **Тревожность** — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам.
- ❖ **Тревожное расстройство** – это уже диагноз невротического расстройства, при котором человек часто испытывает чувство тревоги даже без всякого повода.

Признаки тревожности:

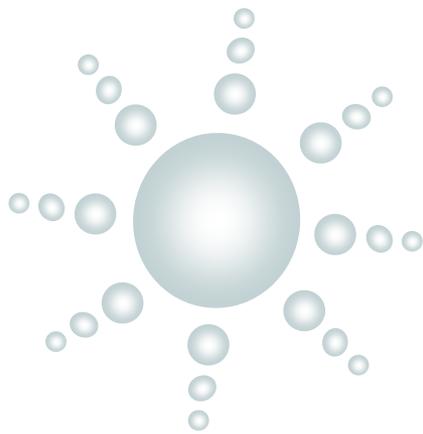
- ❖ 1. Не может долго работать, не уставая.
- 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
- 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- 5. Смущается чаще других.
- 6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
- 7. Как правило, краснеет в незнакомой 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.

Как помочь тревожному ребенку.

1. Повышение самооценки.
2. Обучение детей умению управлять своим поведением.
3. Снятие мышечного напряжения.
4. Изменение взаимоотношений между ребенком и родителями.

К симптомам детского невроза относят:

- ❖ обгрызание ногтей;
- ❖ щелканье пальцами;
- ❖ движения головой;
- ❖ дерганье губой;
- ❖ причмокивание;
- ❖ покашливание;
- ❖ постоянное шмыганье носом;
- ❖ моргание;
- ❖ скрежет зубами;
- ❖ поворот шеи;
- ❖ взмахи кистями рук;
- ❖ накручивание волос на палец и пр.



Спасибо за внимание