

♦ избегайте употребления слов, унижающих достоинство;

♦ сведите к минимуму число замечаний;

♦ не заставляйте малыша насильно извиняться за свои проступки, это должно быть не механическое действие «по шаблону». Попросите его объяснить причину такого поведения, объясните, что Вы чувствуете сами в связи с этим и почему;

♦ старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог ребенка;

♦ предлагайте детям свою помощь, но ничего не делайте за них;

♦ сведите к минимуму количество ситуаций, которые могут вызвать стресс у малыша. Заранее готовьте его к неизбежным стрессовым ситуациям;

♦ совместно выполняйте релаксационные упражнения. Детям бывает трудно понять, что значит расслабиться.

г. Тамбов,  
ул. Подвойского, 6  
2023 г.

Федеральный проект «Современная школа»  
национального проекта «Образование»



ГОТБОУ ДО «Центр развития  
творчества детей и юношества»



## Ребенок с повышенной тревожностью. Как ему помочь?



**Тревожность у ребенка** – одна из самых распространенных и сложных проблем. В норме тревога вызвана конкретными обстоятельствами и возникает эпизодически. Но повышенная тревожность – это устойчивое состояние, которое всегда присутствует в «фоновом режиме». Тревожной личностью становится еще в детстве. Поэтому родителям важно вовремя заметить изменения в поведении ребенка.

#### **Признаки формирования личностной тревожности:**

- ♦ проявление беспокойства;
- ♦ неуверенность ребенка в себе, зажатость;
- ♦ тихий голос;
- ♦ трудности с концентрацией внимания;
- ♦ низкая работоспособность;
- ♦ нарушения сна;
- ♦ изменения в пищевом поведении;
- ♦ острая реакция на критику;
- ♦ склонность обвинять самого себя;
- ♦ множество страхов.

#### **Причины формирования личностной тревожности:**

- ♦ отсутствие у ребенка чувства защищенности;
- ♦ эмоциональное отвержение и дистанцирование со стороны взрослых;
- ♦ повышенная тревожность родителей;
- ♦ слишком высокие требования к малышу, предъявляемые взрослыми;
- ♦ сравнение ребенка с другими детьми;
- ♦ жесткий авторитарный или наоборот попустительский стиль воспитания;
- ♦ стремление родителей соответствовать только внешним критериям нормы и социального благополучия.



#### **Рекомендации для родителей детей с повышенной тревожностью:**

- ♦ старайтесь чаще беседовать с ребенком;
- ♦ говорите с ним о своих эмоциях и чувствах;
- ♦ демонстрируйте детям свою любовь, но не «душите» этим чувством. Оно не должно вызывать у них смущение или ощущение, что таким образом Вы готовы взять на себя и всю ответственность;
- ♦ используйте тактильный контакт – это помогает снизить как эмоциональное, так и мышечное напряжение;
- ♦ показывайте ребенку разницу в его достижениях – сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая старание и усердие малыша. Делитесь успехами детей с членами семьи;
- ♦ будьте последовательны в вопросах воспитания;
- ♦ не предъявляйте слишком высоких требований к детям. Ваши ожидания не должны влиять на их самооценку;