

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ: КАК РАСПОЗНАТЬ И ПОМОЧЬ»

Кто такие тревожные дети?

Тревожный ребёнок — это ребёнок, склонный испытывать излишнее беспокойство, страхи и неуверенность даже в обычных, повседневных ситуациях. Его тревога может мешать обучению, общению и полноценному развитию.

Признаки тревожности у ребёнка:

- Частые жалобы на усталость, боли в животе, головную боль без видимых причин.
- Страх перед новыми или незнакомыми ситуациями (детский сад, кружки, врачи).
- Избегание общения, боязнь ошибок, неуверенность в себе.
- Повышенная чувствительность к оценке взрослых.
- Частое чувство вины, слезливость, замкнутость.
- Наличие навязчивых движений (грызёт ногти, вертит волосы и т.п.).

Чего не стоит делать родителям:

- ✗ Унижать, стыдить или высмеивать тревогу ребёнка.
- ✗ Сравнивать с другими детьми.
- ✗ Говорить «перестань бояться», «ничего страшного» — это не помогает
- ✗ Форсировать события (например, резко приучать к самостоятельности)

Как помочь тревожному ребёнку:

1. **Примите его чувства.**
Скажите: *«Я вижу, тебе страшно. Это нормально. Я с тобой».*
2. **Поддерживайте и хвалите.**
Отмечайте любые, даже маленькие успехи. Помогайте поверить в себя.
3. **Создайте спокойную обстановку.**
Установите чёткий режим дня, избегайте перегрузок и конфликтов.
4. **Разговаривайте с ребёнком.**
Обсуждайте его чувства, страхи. Помогайте находить слова для эмоций.
5. **Обучайте техникам расслабления.**
Простые дыхательные упражнения, рисование, лепка, прогулки на природе помогают снизить тревожность.
6. **Развивайте уверенность через игру.**
Играйте в ролевые и творческие игры, где ребёнок сможет чувствовать себя «главным».
7. **Обратитесь к специалисту.**
Если тревожность мешает жизни ребёнка, не откладывайте консультацию с детским психологом.

Важно помнить:

Тревожность — не каприз и не лень.

Это сигнал, что ребёнку **нужна поддержка** и чуткое сопровождение.

Самое главное — это **ваша любовь, принятие и спокойствие**, которое передаётся ребёнку.

Педагог – психолог
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 367
Г.О. ДОНЕЦК»
Бабичева Ю.Л.