

Тест «Признаки тревожности»

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 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 сдерживать 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.

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

Высокая тревожность — 15-20 баллов;

Средняя — 7-14 баллов;



КГБУСО «КРАЕВОЙ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «НАДЕЖДА»

Г. БИЙСК, ПЕР.МАРТЬЯНОВА 53/1
Т. 8(3854) 43-53-25
E-mail: detskiyprint@mail.ru

ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ И ПОЛУЧИТЕ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ.

Основными задачами центра являются:

- оказание комплексной социальной помощи детям и их семьям, попавшим в кризисную ситуацию;
- укрепление внутрисемейных связей, гармонизация детско-родительских отношений, преодоление кризисной ситуации;

«КРАЕВОЙ
СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР ДЛЯ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ
«НАДЕЖДА»



Тревожный ребенок.
Что делать?

Памятка для родителей

Г. Бийск, 2022г.

ТРЕВОЖНОСТЬ И ТРЕВОГА. В ЧЕМ РАЗЛИЧИЯ?

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это

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

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

ОТНОШЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ И РЕБЕНКА В ПСИХОЛОГИИ



Все психологи утверждают, что ребёнок счастлив лишь тогда, когда в его семье царит мир и порядок, а мама с папой любят и понимают друг друга. И наоборот: когда в семье случаются частые ссоры и недопонимания, ребёнок растёт в негативной среде. Тогда ребёнок растёт несчастным и подавленным, а тревожность и страхи его постоянные спутники!

Родителям нужно научиться отслеживать состояния своих детей и вовремя реагировать.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ:

Признавайте право ребенка испытывать любые эмоции, смех, слезы, страх, беспокойство и тревогу.

Будьте в курсе его жизни. Интересуйтесь, как прошел день, говорите с учителями, общайтесь с родителями друзей ребенка. Вы должны иметь представление, чем он живет и как себя ведет.

Помогайте не только словом, но и действиями. Если ребенок смущается в незнакомой обстановке — держите его за руку. Не может найти друзей — познакомьте его с детьми ваших друзей. Бойтесь плавать — отведите в бассейн с инструктором и т. д.

Будьте готовы выслушать ребенка. Не отмахивайтесь от его переживаний, не замалчивайте и не преуменьшайте важность случившегося с ним. Сначала разберитесь и только потом выносите вердикт — забыть об этом или что-то предпринять.

Обнимайте, целуйте ребенка, говорите, как вы его любите, как цените и уважаете. Поддерживайте его ощущение комфорта и безопасности рядом с вами.

Заряжайте ребенка оптимистическим настроением, учите легкому отношению к жизни. Не утрируйте собственные переживания, не разыгрывайте драматических сцен на его глазах. Сохраняйте моральную стойкость в сложных ситуациях. Это лучший пример, который вы можете подать.