

Признаки тревожного ребенка

- *ребенок не может долго работать
- *ему трудно сосредоточиться на чем-либо
- *любое задание вызывает беспокойство
- *во время выполнения заданий - скован, напряжен



- *часто смущается
- *часто говорит о напряженных ситуациях
- *часто краснеет в незнакомом месте
- *снятся страшные сны
- *руки влажные и холодные
- *нередко случается расстройство стула
- *не обладает хорошим аппетитом
- *с трудом засыпает и плохо спит
- *пуглив, всего боится
- *легко расстраивается, беспокойный
- *не может сдержать слез и эмоций
- *плохо переносит ожидание
- *не любит браться за новые дела
- *не уверен в своих силах
- *боится трудностей
- *часто потеет



Нередко родители не обращают внимания на данные признаки, игнорируя проблему и списывая ее на характер ребенка.



Даже при наличии у вашего ребенка трех из перечисленных признаков, рекомендуем обратиться к психологу, который определит, нужна ли вашему ребенку помощь.

как помочь ребенку

самостоятельно?

- необходимо выстроить доверительные отношения с ребенком
- поддерживайте. и помогайте преодолеть сложности, без упрёка.
- используйте сказкотерапию
- сами показывайте пример,ведь, если у ребенка тревожные родители- успех вырастить своего ребенка тревожным равен 100%

самый главный совет:
шутите и веселитесь со
своим ребенком- смех и
веселье раскрепощает
людей, снимает
замкнутость и зажатость!



МКУ "ЦППМСП
"ИМПУЛЬС" МО
АЛАПАЕВСКОЕ"

подготовила:

Педагог -психолог МКУ "ЦППМСП
"ИМПУЛЬС" МО АЛАПАЕВСКОЕ"
Метелева Л.В.

Тревожный ребенок



ПГТ Верхняя Синячиха
Октябрьская 20 А
+73434647072
почта mou1995zdk@yandex.ru

2025 год