

Как определить, что ребенок тревожный?

Существует несколько выраженных признаков тревожного ребенка:

1. Истеричное поведение при расставании с близкими людьми. Сначала может казаться, что малыш болезненно реагирует исключительно на расставание с мамой, однако это не так. Тревожный ребенок тяжело переносит отрыв от любого знакомого ему человека. Ярко выраженный пример такого поведения - посещение детского сада на первом этапе.

2. Ребенок постоянно держится за одного из родителей и резко реагирует на попытки разлучить его. На первый взгляд это нормально, поскольку так дети чувствуют себя защищенными. Но есть и обратная сторона. Без телесного контакта с близким человеком у малыша появляется чувство тревожности.

3. Отказ идти в учебно-воспитательное заведение. Некоторые родители думают, что это связано с тем, что детям просто не нравится учиться, персонал или режим в школе или саду. Но причиной может быть тревожность, которая, к слову, сильно тормозит процесс обучаемости.

4. Нарушения сна, которые выражаются разными симптомами. Ребенку снятся кошмары, он подолгу не может заснуть. В запущенных случаях у малыша наблюдается недержание мочи. Чаще всего причины кроются именно в психо-эмоциональном состоянии, которое требует незамедлительного вмешательства.

5. Плач даже по мелочам. В таких случаях категорически запрещается называть ребенка плаксой или другими обидными словами. Дело здесь в повышенной тревожности, а угрозами и унижениями проблему не устранить.

6. Психосоматические причины. В некоторых случаях такие симптомы являются признаком тревожности ребенка. Это могут быть боли в животе, нехватка воздуха, потеря сознания и другое. Наиболее выраженными они бывают при нахождении рядом с объектом тревоги.

Если вы, у своего ребенка, наблюдаете ниже перечисленные признаки длительное время, то ребенка можно назвать – тревожным.

- часто подавлен;
- преобладает плохое настроение;
- ребенок чувствует и ведет себя растерянно;
- грустное выражение лица;
- поднятые плечи, опущенная голова;
- плаксив;
- обидчив;
- отсутствует интерес к занятиям, которые вызывают любопытство и радость у сверстников.

Степень тяжести определяется по количеству и интенсивности проявлений. Если изредка появляется только один из перечисленных признаков, серьезных опасений нет, и при поддержке семьи ребенок самостоятельно справится с тревогой.

Если же обеспокоенность проявляется несколькими симптомами, они интенсивны и продолжительны, необходимо вмешательство специалиста.