

## Что важно знать родителям:

- ✚ Тревожных детей стоит больше поддерживать, обращать внимание на их ресурсы и качества, позволяющие им справляться с теми задачами, которые ставит перед ним жизнь, повышать их самооценку.
- ✚ Ребенок должен не только понимать, но и постоянно убеждаться на собственном опыте, что вы его любите и будете любить вне зависимости от его достижений.
- ✚ Важно не предъявлять ребенку завышенных требований, не сравнивать его с окружающими.
- ✚ Необходимо быть последовательным в воспитании ребенка.

Уверенность и психологическая устойчивость его родителей, основательность устройства семейной системы помогут ему чувствовать себя спокойно, снижат его тревогу.

- ✚ Если вы и члены вашей семьи смотрите на жизнь позитивно и уверенно: «Мы справимся со всем, что ни пошлет нам жизнь», то это послание непременно будет воспринято вашим ребенком, и он также вырастет в ощущении, что он – хорош и мир вокруг интересный и разный.

- ✚ Какая стратегия воспитания ребенка является неправильной, хоть и несет в себе только благие намерения. Оказывается, чрезмерная забота, желание защитить и привить моральные ценности – ошибки родителей в

воспитании, которые вызывают тревожность у детей.



**Признаки повышенной тревожности у детей**  
Суетливость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами и т.д.) или, напротив, мышечное напряжение, скованность; желание много говорить или, наоборот, напряженное молчание; трудности засыпания, сильное беспокойство перед началом важной или новой для ребенка деятельности; боязнь любых, даже незначительных перемен; неуверенность в себе, отказ от новой деятельности («Я не смогу»), страх перед ситуацией оценивания.

**Тревожный ребенок:**  
Тревога может проявляться у детей ситуативно (например, если предстоят или происходят какие-то важные перемены). Как правило, она связана с будущим, на которое дети или их родители смотрят сквозь призму негативных ожиданий. Ситуативная тревога естественна и свойственна многим людям. Но если ребенок тревожится часто, если это состояние становится устойчивым, то можно говорить о потенциальной возможности формирования у него тревожного характера. Признаки повышенной тревожности у детей



Муниципальное бюджетное дошкольное  
Образовательное учреждение  
Д/с % 11 «Берёзка»

## **БУКЛЕТ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

**«Тревожность ребенка –  
это проблема»**



**Подготовил:  
Воспитатель группы 4 - 5 лет  
Панкстыанова М.В.**