

# ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ

Повышенная тревожность у ребенка — вторая по распространенности группа среди проблем детской психики (пальма первенства принадлежит поведенческим расстройствам). Её клинические признаки отмечаются примерно у 8% детей. К сожалению, этот показатель растёт. В чем проявляется тревожность детей?

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

- ребёнок может постоянно крутить и тереть что-то в руках (бумагу, одежду, волосы), грызть ногти и карандаши, сосать пальцы
- излишняя скованность и напряжённость
- повышенная суетливость, жестикуляция
- ребёнок может что-то постоянно ронять и терять
- малыш теряется, когда задают вопросы, сбивается и теряется, когда пытается что-то сказать
- плаксивости.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ И СИМПТОМЫ

- покраснение или, наоборот, побледнение лица
- излишняя потливость
- дрожание рук
- вздрагивание при неожиданных звуках
- учащённое сердцебиение, сложности с дыханием,
- жалобы на боль в животе и головную боль, позывы к мочеиспусканию
- нарушения сна
- проблемы с аппетитом.

## ПЕРЕЖИВАНИЯ И ЧУВСТВА

- боязнь неудачи
- тягость ожидания
- желание удалиться
- чувства незащищённости
- ощущение неполноценности
- чувство стыда или вины..

«Полезно знать.

Напряжённый социально-психологический климат в семье порождает повышенную тревожность ребёнка. Дети, которые чувствуют, что их не любят, вырастают тревожными, беспокойными, неуверенными в себе людьми».