

Як проявляється тривога у дітей?

Виявити у дитини тривожність допоможуть спостереження за змінами в її поведінкових проявах.

Ознаки тривоги:

- швидка втомлюваність;
- труднощі у зосередженні та концентрації уваги;
- порушення засинання і неспокійний сон;
- втрата апетиту або його посилення;
- вологі або холодні долоні чи ступні;
- постійне занепокоєння чи напруження, поява нових страхів;
- очкування імовірних негативних ситуацій та розмови про них;
- постійний плач чи надмірна плаксивість;
- надмірна прив'язаність до батьків і занепокоєння щодо них, страх залишатися на самоті;
- нав'язливі дії (часте миття рук, перевірка, чи зачинені двері, небажання полишати будинок тощо);
- тілесні реакції (сіпання ока, дрижання тіла, інше).

Причини підвищення тривожності у дітей і дії батьків:

1. Постійна тривожність батьків і напружена атмосфера в родині провокує перейняття дитиною від дорослих нездорової форми реагування навіть на звичайні події життя. **Контролюйте себе!**
2. Брак інформації або її невірогідність підвищують тривожність дитини. Спостерігайте та аналізуйте, що дитина читає, які передачі дивиться, з ким спілкується, які емоції відчуває. За потреби розумно обмежуйте її інформаційний простір. **Контролюйте джерела інформації!**
3. Авторитарний стиль виховання руйнує здорові стосунки в родині. Щоб розуміти, як діти інтерпретують події, обговорюйте їх та доступно пояснюйте все, що відбувається. **Відкрийтеся для спілкування!**

Як допомогти дитині впоратися з тривогою:

- Обіймайте і приймайте обійми.
- Забезпечте щоденну стабільність дотриманням режиму дня, традицій, ритуалів. Усі зміни обговорюйте заздалегідь.

- Навчіть дитину за допомогою шумних видихів позбавлятися напруги. Допоможіть уявити, ніби так вона виштовхує її з тіла. Доберіть і виконуйте разом вправи на розслаблення.
- Зробіть дозвілля корисним: гуляйте на свіжому повітрі, майте регулярні фізичні навантаження, організуйте творчу діяльність.
- Довіряйте дитині. Зважайте на її думки. Приймайте поради. Пояснюйте, на що вона може впливати, а що вирішують лише дорослі.
- Про те, що ви поруч, можна говорити без обмежень.
- Спілкуйтеся постійно. Обговорюйте все, що робитимете разом і окремо. Оцінюйте день, що минув. Діліться почуттями. Плануйте наступний день і майбутнє. Завершуйте розмови оптимістично.

Коли звертатися до фахівця?

Якщо інтенсивність тривоги не спадає і вам не вдається впорядкувати ані свій емоційний стан, ані стан дитини, це означає, що є потреба в отриманні допомоги психолога.