

АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ РЕБЕНКА (по Лаврентьевой Г.П., Титаренко Т.М.)

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на определенные утверждения либо «да», либо «нет».

1. Не может долго работать не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидания.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15 – 20 баллов.

Средняя - 7 – 17 баллов.

Низкая – 1 – 6 баллов.

Основными направлениями в работе с тревожными детьми и подростками являются:

1. работа по повышению и стабилизации самооценки;
2. обучение навыкам саморегуляции;
3. снятие мышечного напряжения.

Рекомендации родителям тревожных детей и подростков:

- ✓ старайтесь больше разговаривать с ребенком, больше объясняйте ему, рассуждайте;
- ✓ избегайте фраз типа "поймешь, когда вырастешь" - знание появляется не от возраста, а от взаимодействия с окружающим миром - в первую очередь с родителями! Дети не учатся тому "как надо" или "хорошему" и "плохому" сами, значение многих понятий, привычных взрослым, им не ведомы, не ленитесь их объяснять - непонимание порождает тревогу;
- ✓ говорите о своих эмоциях и чувствах;
- ✓ не предъявляйте высоких требований к ребенку, ваши ожидания не должны подрывать его самооценку, давать пищу для сомнений в своих силах;
- ✓ старайтесь всячески убеждать ребенка в своей безграничной и безусловной любви - демонстрируйте это, говорите, однако не "душите" этим чувством, оно не должно вызывать у него смущения или ощущения, что таким образом вы готовы взять на себя и всю ответственность;
- ✓ отмечайте его успехи, делитесь ими со всеми членами семьи;
- ✓ избегайте употребления слов, унижающих достоинство;
- ✓ не заставляйте малыша насильно извиняться за проступки, это должно быть не механическое действие "по шаблону", попросите его объяснить их причину (!), деликатно объясните, что чувствуете сами в связи с этим и почему;
- ✓ сведите к минимуму число замечаний;
- ✓ не пугайте невыполнимыми наказаниями;
- ✓ чаще прибегайте к тактильному контакту, объятиям - это помогает снизить как эмоциональное напряжение, так и мышечное;
- ✓ оба родителя должны быть единомышленными и последовательными в вопросах воспитания;
- ✓ совместно выполняйте упражнения на релаксацию. Детям трудно понять - что значит расслабиться. Предложите представить приятное место, например дачу летом, расскажите друг другу о своих

ощущениях - как там хорошо, как светит солнце, жужжат пчелы и т.д.
Особенно эффективно перед сном;

- ✓ тревожные дети, как правило, скрытны, старайтесь деликатно выяснять причины страхов и тревог;
- ✓ ненавязчиво и аккуратно интересуйтесь всем, что происходит в жизни вашего ребенка;
- ✓ по возможности сведите к минимуму количество стрессовых ситуаций, но не перестарайтесь - ребенок должен учиться справляться с трудностями - сперва с вашей помощью, затем самостоятельно (тут стоит упомянуть о пользе овладения навыкам саморегуляции);
- ✓ предлагайте ребенку свою помощь, но не делайте за него;
- ✓ в случае невозможности избежать серьезного стресса, заранее готовьте малыша к этой ситуации;
- ✓ делитесь своими детскими воспоминаниями - в том числе страхами, рассказывайте и об актуальных проблемах, волнениях;
- ✓ показывайте ребенку разницу в его достижениях - сравнивайте прошлые успехи с настоящими, отмечая его старание и усердие.