

Определение тревожности у ребёнка

- Изменения в поведении и настроении: ребёнок стал более раздражительным или плаксивым, частые перепады настроения без видимой причины
- Проблемы со сном: трудности с засыпанием или частые пробуждения ночью, жалобы на кошмары или плохие сны
- Физические симптомы: жалобы на головные боли или боли в животе, не связанные с медицинскими состояниями, частое ощущение усталости или упадка сил
- Избегание общения: нежелание идти в школу, посещать мероприятия или встречаться с друзьями, частые отговорки или жалобы на плохое самочувствие перед социальными событиями. Ребёнок предпочитает быть один, отказывается от участия в любимых занятиях и хобби
- Проблемы с концентрацией, ухудшение успеваемости в школе, трудности с выполнением домашних заданий и сосредоточением на учебных задачах
- Нервные привычки и тики: ребёнок часто грызёт ногти, покусывает губы или щёки, автоматически воспроизводит повторяющиеся движения (например, покачивает ногой или постукивает пальцами)
- Чрезмерная потребность в признании: постоянные вопросы и просьбы о подтверждении правильности своих действий, поиск одобрения или поддержки в ситуациях, которые раньше не вызывали тревоги

0 – 2 пункта

Низкий уровень тревожности

3 пункта

Средний уровень тревожности

4 – 8 пунктов

Повышенный уровень тревожности

Если вы отметили повышенный уровень тревожности, то рекомендуется обратиться к детскому психологу для более детальной оценки и получения профессиональной помощи. Важно не игнорировать симптомы и не откладывать визит к специалисту, так как своевременная поддержка может значительно улучшить эмоциональное состояние ребёнка и предотвратить развитие более серьёзных психологических проблем.