

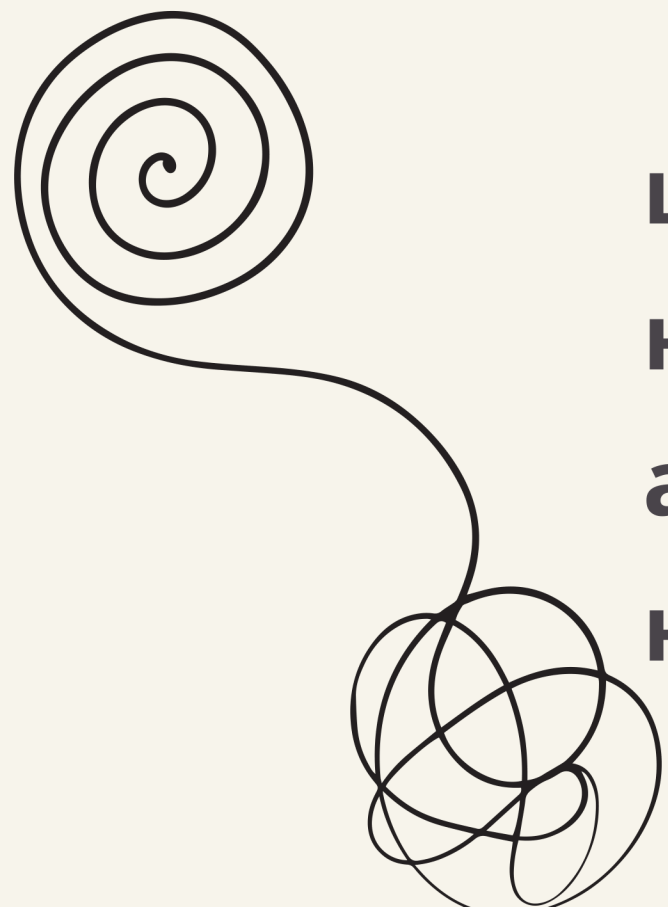
ТРИВОЖНІСТЬ У ДІТЕЙ



Сьогодні батьки дуже часто говорять про тривожність дітей. Причин виникнення тривожності є дуже багато.

Але що таке тривожність? Ц стан, коли людина непокоїться через різні речі і події.

це можуть бути ситуації, коли людина непокоїться не тільки через реальні події, але й через нереальні. які можуть ніколи не відбутися.



ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО У ДИТИНИ ВИСОКИЙ РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ

- Тривожні діти можуть мати складнощі у спілкуванні чи боятися показати свої знання у школі
- Тривожні діти можуть часто плакати
- Тривожні діти можуть погано засинати або ж весь час тривожитись
- Тривожні діти можуть не любити нового і перемін у житті
- Тривожна дитина може бути замкненою у собі, тихо говорити
- Тривожні діти можуть часто бачити жорстокі сни





ЯК ЗНАЗИТИ РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ

- 1. ТРЕБА ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ. ЗАПИТАТИ, ЩО ВОНА ВІДЧУВАЄ. ПОЯСНИТИ, ЩО СТРАХ - ЦЕ НОРМАЛЬНО, ВСІ ЧОГОСЬ БОЯТЬСЯ.**
- 2. БУДЬТЕ ПОРУЧ ІЗ ДИТИНОЮ, ПІДТРИМУЙТЕ ЇЇ.**
- 3. ГОВОРІТЬ З ДИТИНОЮ ПРО ПЛАН ДІЙ. ОБГОВОРІТЬ, ЯК МОЖНА ПОВОДИТИСЯ У ТІЙ ЧИ ІНШІЙ СИТУАЦІЇ**

ЯК ЗНАЗИТИ РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ

4. ПРОВОДЬТЕ З ДИТИНОЮ БІЛЬШЕ ЧАСУ. РОБІТЬ
ЩОСЬ СПІЛЬНЕ

5. ПОДБАЙТЕ ПРО СЕБЕ. КОЛИ ВИ СПОКІЙНІ ВАША
ДИТИНА ТЕЖ БУДЕ ПОЧУВАТИСЬ СПОКІЙНО.

