

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

Портрет тревожного ребенка	6
Тревожность — что это такое?	10
Причины возникновения тревожности	19
Вредные советы	49
Как, когда и у кого проявляется тревожность	52
Как определить тревожность у ребенка?	58
Критерии определения тревожности у ребенка	61
Защита от тревожности	74

ЧАСТЬ 2. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...?

Если у ребенка низкая самооценка	88
Если ребенок боится делать то, чего никогда до этого не делал	108
Если у ребенка проблемы с едой	111
Если ребенок боится оставаться дома один	117
Если ребенок боится спать один	124
Если ребенку сложно установить контакт со сверстниками	132

ЧАСТЬ 3. ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ: ДЫШИМ, РАССЛАБЛЯЕМСЯ, ИГРАЕМ!

Дыхательные упражнения	144
Релаксационные упражнения	149
Игровые упражнения	156
Рисование	160
Совместные игры	169
Эпилог	189
Список рекомендованной литературы	190
Список использованной литературы	191





ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

В первой части книги приведены наиболее общие психологические сведения, касающиеся тревожности у детей. Чрезмерно тревожный ребенок с трудом адаптируется, настороженно относится к переменам, ему трудно устанавливать новые контакты. Для того чтобы справляться с чувством тревоги, с отношениями и ситуациями, возбуждающими это переживание, дети невольно открывают для себя разнообразные способы защиты, к которым относятся ритуальные действия, некоторые устойчивые привычки, погружение в мир собственных фантазий или односторонних увлечений, уход в болезнь, апатию и агрессивные реакции. Способность родителей справляться с собственной тревогой, стабильность и предсказуемость семейных отношений создает атмосферу безопасности и помогает детям преодолевать негативные эмоциональные состояния.
