Чек-лист: як зрозуміти, що дитяча тривожність потребує уваги фахівця

Тривожність у дитини — нормальна реакція на багато життєвих ситуацій. Важливо звернути увагу, якщо вона стає тривалою, повторюється та починає заважати дитині жити звичним життям.

- Дитина часто боїться залишатися сама або розлучатися з батьками.
- Постійно запитує, чи все буде добре, потребує багаторазового заспокоєння.
- Уникає школи, друзів, нових місць або ситуацій через страх.
- Часто скаржиться на біль у животі, головний біль, нудоту чи інші тілесні симптоми без очевидної причини.
- Порушився сон: важко заснути, часто прокидається, з'явилися нічні страхи.
- Дитина стала помітно дратівливою, плаксивою, замкнутою або надмірно напруженою.
- Тривога впливає на навчання, спілкування, гру чи повсякденну активність.

Якщо ви відзначили кілька пунктів і це триває не один день, варто не чекати, поки проблема посилиться, а проконсультуватися з психологом.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.