**Как оценить психологическое состояние своего ребенка?**

Наши дети подвергаются стрессу не меньше, чем мы. И во многом их эмоциональное состояние зависит от нас. Особенно это касается младших школьников.

***Как оценить степень тревоги у своего ребенка?***

**Прежде всего — поговорить!** Хотя иногда нам кажется,что наши дети(независимоот их возраста) ещё слишком маленькие, чтобы оценить степень риска и воспринять информацию правильно.

***О чём же следует говорить и какие вопросы задать своему ребенку?***

Целесообразно спросить, что он знает о той или иной проблеме; каково его отношение к проблеме; пугает ли его данная ситуация; при каких условиях он почувствует себя в безопасности; что Вы можете сделать, чтобы ему не было страшно.

Иногда дети младшего возраста, получив бесконтрольную для себя информацию, могут заострить внимание на чем-то одном и домыслить ситуацию до стадии «сильнопугающей», если взрослые не вмешаются.

Один из примеров:

* Мама, я не хочу не с кем говорить.
* Почему? Тебя что-то напугало?
* Да, по телевизору сказали, что нельзя целоваться при встрече. А тетя меня всегда целует.
* Ты боишься заболеть.
* Да.
* Если тебя тетя не будет целовать, а мы ей объясним, что тебя пугает, ты станешь говорить?
* Да, конечно. А она не обидится?

Если ребенок говорит о своём страхе, тревоге — попросите его нарисовать своё состояние: «Нарисуй, пожалуйста, свой страх, какой он».

*И оцените рисунок ребенка:*

* Маленькое количество деталей, схематичность изображения, перечёркивание изображения или его частей — говорит о депрессии. В депрессивном состоянии у человека нет сил и желания стараться, он выполняет задание формально – отсюда минимум деталей.
* Крупный размер изображения, сильный нажим, большое количество острых углов

— свидетельствует о большой тревоге, агрессии с ней связанной.

При разговоре со своим ребёнком, старайтесь сохранять спокойствие и давать ответы на самые необычные вопросы. Если почувствуете, что Вашему ребенку нужна психологическая помощь — обратитесь к специалисту.

С благодарностью за материалы: служба психолого-педагогического сопровождения

ГБОУ лицей 378 Кировского района