

# Типичные реакции тревоги у детей и подростков

**<АКТИОН>** Образование

- Двигательное беспокойство, мышечное напряжение, повышение возбудимости.
- Снижение внимания и успеваемости, нарушения аппетита и сна.
- Раздражительность, плаксивость, капризность, эмоциональная неустойчивость, тики, фоновая тревога.
- Повышение привязанности к оставшемуся дома родителю.
- Страх своей смерти или смерти родителя, негативные мысли о будущем.
- Уход в «детскую работу»: рисовать, смотреть мультики, конструировать и т. п.
- Уход в «психологические обезболивающие»: игры, общение в сети.
- «Лишние» движения: перебирание пальцев, щелканье ручкой и т. п.
- Навязчивые действия, ритуалы: подсчет окон, цифр на номерах машин и т. п.
- Вина по отношению к призванному родителю: «не слушался», «злился».
- Повышение агрессивности к ровесникам, чьи родители не призваны, и т. п.