

*ГКДОУ «ДС №31 «Сказка»*

*Консультация для родителей:  
«Как помочь тревожному ребенку»*



*Составила педагог-психолог:*

*Радченко Г.Ю.*

*г. Невинномысск, 2022г.*

Тревожность, как устойчивое состояние, препятствует ясности мысли эффективности общения, предприимчивости, создает трудности при знакомстве с новыми людьми. В целом, тревожность препятствует развитию личности. Но чтобы она сформировалась, человек должен накопить багаж неудачных способов преодоления состояния тревоги. Именно, поэтому для профилактики тревожно-невротического типа развития личности необходимо помогать детям находить эффективные способы, с помощью которых они могли бы научиться справляться с волнением, неуверенностью и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости. Чтобы помочь такому ребенку, необходимо создать теплую атмосферу взаимопонимания и доверительности. Во время игр и занятий не забывать поддерживать ребёнка, поощрять, научить его управлять своим поведением, по мере необходимости снимая мышечное и эмоциональное напряжение. Так же важно **повышать самооценку** тревожного ребенка. Позиция «я - хороший», «ты хороший» сама по себе уже является мощным противоядием от любого вида тревожности. Чтобы помочь ребенку занять такую позицию, важно придерживаться **основных правил в семье**:

- никогда не говорить ребенку, что он плохой, потому что он плохо справился с заданием (качество выполненного задания - это его достижения, а не он сам);
- выслушивать ребенка (ему крайне важно видеть глаза взрослого, чувствовать его реакцию);
- помнить, что ребенок, возможно, переживает сейчас кризис и нуждается в поддержке взрослого;
- верить, что он хочет хорошо что-либо выполнить, даже если это и не совсем так, вера взрослого должна передаться ему;
- быть с ним вместе, дом должен быть безопасным островом, а не только местом, где контролируются удачи и неудачи, выносятся приговоры;
- оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке и как можно чаще давать позитивную оценку его действиям и поступкам;
- называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых;
- сравнивать результаты деятельности ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад;
- не давать задания, которые выполняются за определенное, фиксированное время, не следует торопить и подгонять их с ответом.

**Тревожному ребенку очень сложно расслабиться.** Для того, чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела, игры с песком, глиной, водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.) Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Следуя таким рекомендациям, через некоторое время родители отмечают улучшение общего состояния. И в результате они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

**Ласковые прикосновения** родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Тревожного ребенка надо **научить управлять своим поведением.** Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может (не хочет) признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с ним о его чувствах и переживаниях в волнующих его ситуациях. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить нарисовать свои страхи, а потом, показав рисунок, рассказать о нем.

На примерах литературных произведений надо показать ребёнку, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Для развития умения управлять собой в ситуациях, травмирующих ребенка, надо использовать сюжетно-ролевые игры, игры с куклами (сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать “трудные” случаи из жизни ребенка).

**Благоприятный психологический климат в семье** способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы на природу, в зоопарк, в театр, на выставки.

### Рекомендации родителям:

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо занятие, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
6. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
7. Способствуйте повышению самооценки ребенка (правила в семье описаны выше), чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
8. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях. Наказывая его, не унижайте ребенка.



**Тревожность –  
это не баловство и не каприз,  
и в ваших силах помочь малышу  
справиться с негативными чувствами  
и вести счастливую, полную жизнь!**

## Игры на снижение уровня тревожности детей

### «ДУДОЧКА»

**Цель:** расслабление мышц лица.

«Давай поиграем на дудочке. Неглубоко вдохни воздух, поднеси дудочку к губам. Начиная медленно выдыхать, и на выдохе попытайся вытянуть губы в трубочку. Затем начни сначала. Играй! Какой замечательный музыкант!»

### «ШТАНГА»

**Цель:** расслабление мышц спины.

Вариант 1 - «Сейчас мы с тобой будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представь, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделай вдох, оторви штангу от пола на вытянутых руках, приподними ее. Очень тяжело. Выдохни, штангу на пол, отдохни. Попробуем еще раз».

Вариант 2 - «А теперь возьмем штангу полегче, и будем поднимать ее над головой. Сделай вдох, подними штангу, зафиксируй это положение, чтобы судьи засчитали тебе победу. Тяжело так стоять, брось штангу, выдохни. Расслабься. Ура! Ты чемпион. Можешь поклониться зрителям. Тебе все хлопают, поклонись еще раз, как чемпион». Упражнение можно выполнить несколько раз.

### «СОСУЛЬКА»

**Цель:** расслабление мышц рук.

«Я хочу загадать тебе загадку: У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет. (В. Селиверстов) Правильно, это сосулька. Давай представим, что мы с тобой артисты и ставим спектакль для малышей». Родитель читает загадку, а ребенок будет изображать сосульку. «Когда я прочитаю первые две строчки, ты сделаешь вдох и поднимешь руки над головой, а на третью, четвертую - уронишь расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!»

### «ВИНТ»

**Цель:** снятие мышечных зажимов в области плечевого пояса.

«Давай попробуем превратиться в винт. Для этого поставь пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!» Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского - Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

## «НАСОС И МЯЧ»

**Цель - снятие мышечного гипертонуса.**

«Ребенок — большой надувной мяч, родитель насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Родитель начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (качает воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Родитель выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем можно поменяться ролями.

## «СЛЕПОЙ ТАНЕЦ»

**Цель - развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.**

Родитель одевает повязку на глаза, он будет “слепой”. Ребенок останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Далее беретесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите ребенку завязать повязку. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно заново предложить одеть повязку.

## «ЗАЙКИ И СЛОНИКИ»

**Цель: повышение самооценки.**

«Давай поиграем в игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с тобой будем зайками - трусишками. Скажи, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажи, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Ребенок показывает. «Покажи, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Ребенок бегаёт по комнате, прячется и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Родитель играет с ребенком в течение нескольких минут. «А теперь мы с тобой будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажи, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажи, как. Покажи, что делают слоны, когда видят тигра...» Ребенок в течение нескольких минут изображает бесстрашного слона. После проведения упражнения рекомендуется обсудить, кем ему больше понравилось быть и почему.

**Главная цель подобных упражнений – научиться ощущать комфорт в дискомфорте.**