# Консультация педагога-психолога «ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ. КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ»



В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных требований ребенка.

     Тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, связанным с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента.

         Тревожность бывает ситуативной (проявляется только при определенных обстоятельствах, например, когда ребенок выступает перед зрителями на празднике или когда подходит к кабинету врача) и общей (проявляется во многих различных ситуациях).

**Портрет тревожного ребенка.**

 Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучноздоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула.

 Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они часто ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, а так как они постоянно боятся потерять над собой контроль, то опасаются вступать в новые игры, в новые виды деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, они и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное дыхание и др.

**Критерии определения тревожности у ребёнка.**

1. Постоянное беспокойство
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо
3. Мускульное напряжение (Например, в области лица, шеи)
4. Раздражительность
5. Нарушения сна.

Чтобы было основание предположить, что ребёнок, тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялся в его поведении.

Очень часто в детском саду встречаются случаи тревожности у детей по поводу разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трёх лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребёнок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

**Критерии определения тревожности по поводу разлуки.**

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное и чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное и избыточное беспокойство, что какое-либо событие приведёт его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх идти одному спать.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребёнок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. Причём, дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.

**Помощь тревожному ребёнку.**

* Чаще хвалить ребёнка за его малейшие успехи, отмечать их в присутствии других детей.
* Не надо заставлять ребенка выполнять то задание, которого он боится, лучше последовать за его интересами. Дать возможность проявить свою успешность в другом виде деятельности.
* Во время группового сбора воспитатель и дети должны как можно чаще обращаться к нему по имени.
* Желательно использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию. Техника глубокого дыхания, занятия йогой, просто растирания тела.
* Так как тревожный ребенок боится вступать в новые виды деятельности, лучше придумывать для него игры и задания на основе уже имеющегося материала, знакомого ему.
* Для утверждения своего «Я» можно выполнять с тревожным ребенком упражнения перед зеркалом: пусть он, глядя в глаза своего отражения, обращается к нему с вопросами, просьбами и сам отвечает на эти вопросы.
* Необходимо избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают Вас сравнивать их с окружающими.
* Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость.
* Для тревожных детей полезными могут оказаться игры на доверие, в процессе которых они будут учиться брать на себя ответственность и доверять окружающим.
* Если Вы обращаетесь с просьбой или вопросом к тревожному ребенку, желательно установить с ним контакт глаз: либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня Ваших глаз.
* При любой возможности давайте ребенку знать, что верите в его успех, однако слова Ваши должны быть искренними, ибо дети очень тонко.
* Игры с мячом развивают быстроту реакции тревожного ребенка, повышают его уверенность в своих силах.
* Совместное с взрослым сочинение сказок и историй поможет ребенку выразить словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

**УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ И ДЫХАНИЕ:**

ЦЕЛЬ: Научить детей приемам саморасслабления.

**Упражнение «Воздушный Шарик»**

ЦЕЛЬ: Упражнение способствует снятию напряжения и успокаивает детей.

СОДЕРЖАНИЕ: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно (чтобы шарик не лопнул) через приоткрытые губы надувайте его. А теперь покажите свои шарики друг другу.

ПРИМЕЧАНИЕ: упражнение можно повторить 3 раза.

**Упражнение «КОРАБЛЬ И ВЕТЕР»**

ЦЕЛЬ: Это упражнение настраивает группу на рабочий лад, особенно если дети очень устали.

СОДЕРЖАНИЕ: Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки*...* А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю, ветер подгоняет кораблик.

ПРИМЕЧАНИЕ: Упражнение можно повторить 3 раза

**Упражнение «ПОДАРОК ПОД ЕЛКОЙ»**

ЦЕЛЬ: Данное упражнение способствует расслаблению мышц лица, особенно вокруг глаз.

СОДЕРЖАНИЕ: Представьте, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. А когда будете выдыхать, откройте глаза. Улыбнитесь: о, чудо! Долгожданная игрушка перед вами!

**ЭТЮДЫ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.**

ЦЕЛЬ: расслабление различных групп мышц. Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге «Психогимнастика»

**Этюд «ШТАНГА»**

Ребенок изображает, что поднимает "тяжелую штангу". Потом бросает ее. Отдыхает. И снова за работу

**Этюд «СОСУЛЬКА»**

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет (В.Селиверстов)

Первая и вторая строчки: руки над головой. Третья и четвертая строчки: уронить расслабленные руки и присесть.

**Этюд «ШАЛТАЙ-БОЛТАЙ»**

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне (С.Маршак)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклонить корпус тела вниз.