Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 66 г. Липецка

**Сообщение:**

**«Работа с тревожными детьми»**

Подготовила:

педагог-психолог

Арнаутова Ю.Ю.

**Работа с тревожными детьми**

**Что такое детская тревожность?**

Тревожность – чувство беспокойства, характеризующееся неадекватностью возникновения. Тревожность – это чувство небезопасности. Родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, не выполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить в ребенке свои нереализованные мечты. Это может быть связано с высоким статусом родителей, не желанием видеть в ребенке неудачника. Нередко и сами родители тревожно-мнительны, и малейшая неудача воспринимается как катастрофа. Многим родителям тревожных детей самим необходимо заняться повышением самооценки.

Можно посоветовать родителям хотя бы в течении одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели сделать ребенку, и все поощрения. Это поможет увидеть, какой метод воспитания доминирует – негативный или позитивный. При повышении строгости, излишней требовательности и раздражительности у ребенка формируется тревожность.

Также вы можете написать список достоинств и недостатков вашего чада и увидеть то, каким вы его воспринимаете. В человеке всегда есть и хорошее, и плохое, и закон сохранения равновесия работает и здесь. Еще мудрецы говорили: если ты смотришь на что-то и видишь это с одной стороны – плохой или хорошей, - считай, что ты слеп.

Ваш малыш – ваша радость, и чем больше света вы ему дадите, тем светлее ему будет идти.

**Критерии детской тревожности**

- Страхи;

- мышечное напряжение;

- эмоциональное напряжения;

- потливость;

- слезливость;

- неуверенность в себе.

Тревожность предполагается, если хотя бы два из вышеуказанных критериев постоянно проявляются в поведении ребенка.

**Методы снятия детской тревожности**

- Разложите сложные действия на несколько простых;

- используйте принцип поэтапности;

- старайтесь не соревноваться, т.к. тревожный ребенок не уверен в себе и уже заранее расстраивается, что обязательно проиграет.

***«Воздушный шарик».***Цель – снижение психоэмоционального напряжения. Ребенка просят представить, что он надувает шарик. Нужно вдохнуть воздух, поднести воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувать его.

***«Смелый чебурашка».***Цель – повышение уверенности в себе. Ребенок превращается в чебурашку, залезает на стул и громко читает в слух стихотворение.

***«Насос и мячик».***Цель – снижение мышечного напряжения. На звук «ш-ш-ш» из положения сидя медленно поднимается в верх, вытягивая руки; на звук «с-с-с» медленно возвращается в исходную позицию – садимся на корточки, обхватываем руками колени.

***«Я – король».*** Цель – повышение самооценки. Ребенок в роли короля делает указания, сидя на троне: принеси мне игрушку, спляши польку и т.п.

***«Книга моих подвигов».***Цель – содействовать повышению самооценки у детей. Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

***«Ау!».***Цель – способствовать развитию самоуважения детей. Один ребенок поворачивается спиной к группе – он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ау!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

***«Потерялась девочка».***Цель – способствовать развитию самоуважения детей. Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявления по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)…» - и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

**Методы и приемы, используемые в работе с родителями, по снижению уровня детской тревожности**:

1. ***«Игротерапия для родителей»*** - обучение родителей игровым упражнениям, играм, направленным на снижение детской тревожности, для снятия эмоционального и мышечного напряжения.
2. ***«Поздороваемся глазами»* -**прием, используемый для установления контакта глаза в глаза. Этот прием направлен на снятие имеющегося эмоционального напряжения в общении, при контакте с другими людьми.
3. ***«Общение с близким человеком»*** - хороший способ для снятия нервного напряжения.
4. ***«Улыбка»*** - дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняется значение улыбки в установление эмоционально-положительного контакта.
5. ***«Дыхание»* -**рассказывается о значении ритмичного дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения.
6. «***Настройка на определенное эмоциональное состояние»* -**дается установка на положительные эмоции.
7. ***«Релаксация», «Аромотерапия», «Фитотерапия»***, предназначены для расслабления, успокоения, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

**Рекомендации родителям тревожных детей:**

1. Необходимо обсуждать с детьми их проблемы, тогда тревожные дети смогут почувствовать, что аналогичные ситуации случаются и с другими детьми.
2. Чаще называть ребенка по имени.
3. Чаще хвалить в присутствии других детей и взрослых.
4. Не торопить при выполнении каких-либо заданий.
5. Использовать только методы положительного стимулирования.
6. Не сравнивать результаты тревожных детей с результатами других детей.
7. Переключать внимание ребенка на занятие любимым делом.
8. Максимально повышать мышечную нагрузку ребенка – интенсивные занятие физкультурой и спортом (можно использовать плавание, как успокаивающий и расслабляющий вид спорта).
9. Настраивать ребенка на положительное эмоциональное настроение.
10. Использовать методы аромо- и фитотерапии для стабилизации положительного эмоционального состояния.
11. По возможности использовать максимальное количество приемов арттерапии, как отдельно, так и в комплексе (изотерапию, игротерапию, музыкотерапию, сказкотерапию и т.п.) в повседневной жизни, как средства для самовыражения, снятия отрицательных переживаний и эмоций тревожных детей, и как средства стабилизации положительного эмоционального состояния.