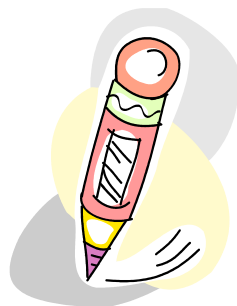


ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

1. После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в садик;
2. Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового;
3. Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
4. Если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких;
5. Ребенок сильно нервничает во время объяснения ему новой информации, постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения;
6. Быстро устает, утомляется, тяжело переключиться на другую деятельность;
7. Если не удастся сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения;
8. Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.



**педагог-психолог
МКДОУ №23
Полуэктова Анастасия
Николаевна**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

*Рекомендации для
родителей*



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из жизни детского сада, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей, т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом.

2. Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине – сделайте это вместе с ним. Таким образом вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

3. Если в садике ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, забирайте его пораньше несколько дней, перед походом в сад обсудите режимные моменты и вспомните как зовут ребят в группе и воспитателя;

4. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

5. Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности – поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, м.б. ребенок сам предложит сюжет развитие событий, через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

6. Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

7. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

8. Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

9. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра») – ошибки и помарки в аппликации, при создании чего-то своими руками – это важный опыт, ты можешь понять, что нужно повторить, на что обратить внимание.

10. Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

11. Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

12. Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет, т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

13. Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»)

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 какой-либо задание, 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.

КАК ИГРАТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.