

## ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЁНКА

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок.

Их отличает:

- чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.
- часто ожидают самого худшего.
- чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.
- высокие требования к себе, они очень самокритичны.
- уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие.
- ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

### **СОМАТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ:**

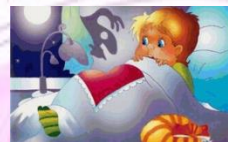
- боли в животе,
- головокружения,
- головные боли,
- спазмы в горле,
- затрудненное поверхностное дыхание и др.
- часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.



### **ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК**

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит братья за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.



### **КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЁНКУ**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

#### **Три основных направления:**

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

### **КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЁНКА**

- ежедневно проводить целенаправленную работу.
- обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. похвала должна

быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь.

- ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. почаще привлекать к участию в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

- оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих.

### **ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ УМЕНИЮ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПОВЕДЕНИЕМ.**

Если тревожный ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

#### **В ЭТОМ СЛУЧАЕ ЖЕЛАТЕЛЬНО:**

- привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях;
- чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Предложить нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем;

**Важно!** Категорически нельзя сравнивать тревожного ребёнка с другими детьми!

- избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями

других(даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета);

- сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.
- даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним»;
- обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз;
- совместное со взрослым сочинение сказок и историй.



Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

### **СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.**

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь воспитателя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, «казаки-

разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

### **ПРАВИЛА ИГРЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

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.

Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений

В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей.

**"Когда ребенок стоит перед реальным испытанием ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве"**

**Ю. Б. Гиппенрейтер**

МБДОУ №1 «РОМАШКА»



## **Рекомендации воспитателям по работе с тревожными детьми**



Подготовила:  
педагог-психолог  
Коваленко И. А..

Краснопереконск, 2019

**"Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Можно осуждать действия ребенка, но, не его чувства. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его".**

**Ю. Б. Гиппенрейтер**