

Тревожные дети боятся двигаться, но именно в подвижной эмоциональной игре (например, «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.



Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирание тела.



Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр развития творчества детей и юношества»

## Как помочь тревожному ребенку?



Тревожность детей младшего школьного возраста во многом зависит от уровня тревожности взрослых. Детская тревожность возрастает, если взрослые не удовлетворены материальным положением, своей работой, жилищными условиями. Не исключают, что в наше время именно по этой причине число тревожных детских личностей растет. Родительское воспитание, а именно авторитарный стиль в семье, также не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Детская тревожность может быть сопряжена с психическими расстройствами, а также с неврозом. В этих случаях без помощи медицинских специалистов не обойтись.



Тревожных детей выделяет чрезмерное беспокойство, зачастую они опасаются не события, а самого предчувствия события. Таким детям свойственно ощущение беспомощности, они опасаются играть в новые игры, приступать к незнакомым видам деятельности. У беспокойных детей высокие требования, они очень самокритичны. Уровень их самооценки

низок, они думают, что являются во всем хуже других, что они неумные, некрасивые, неуклюжие. Снять тревожность у таких детей помогут одобрение, поощрение взрослыми во всех делах.



Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Следует чаще хвалить ребенка даже за незначительные успехи. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.



Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Нельзя

подгонять и торопить его. Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать 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.



Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно ситуации, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь учителя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога).

