Рекомендации для родителей «Основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку».

Подготовила: Баранникова Е.Н., педагог-психолог

1.Повышать самооценку ребенка:

- называть ребенка по имени;
- хвалить ребенка в присутствии других детей (похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь); хвалить ребенка просто так нельзя, он обязательно должен знать, за что его хвалят;
- хвалить даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.
- учитывать возможности ребенка, не требовать от него того, что он не может выполнить;
- откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка
- не сравнивать своего ребенка с другими, сравнивайте достижения ребенка с его же результатами.

2.Обучать ребенка умению управлять своим поведением:

- проводить доверительные беседы с ребенком о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях;
- показать примеры в преодолении страха;

3.Снятие мышечного напряжения:

- релаксация (под спокойную, приятную музыку);
- игры на телесный контакт, массаж, ласковые прикосновения;
- «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»);
- игры на дыхание («воздушный шарик» - надуваем шарик руки на животе: вздох – шарик надули, выдох — сдули).

Игры и упражнения.

«Аквариум» (Т.Зинкевич-Евстигнева),

Цель: Снятие напряжения, развитие тактильной чувствительности.

В миску кладут 2-3 пуговицы и объясняют ребенку, что это аквариум, а пуговицы – рыбки. После этого предложите ребенку «опустить в аквариум» еще несколько «рыбок». Попросите его закрыть глаза, опустить руку в «аквариум» и найти «рыбок», которые жили в аквариуме изначально.

Комментарий: когда ребенок научится узнавать «рыб», их количество можно увеличить.

Взаимодействие с водой очень важно для саморазвития ребенка: таким образом он снимает напряжение и обогащает свой арсенал ощущений. В любом случае, дети очень любят возиться в воде, песке и т.д.

«Настроение и походка»

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте.

Задумчиво пройдемся как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем к ней на шею и обнимем ее».

Упражнение выполняется босиком на ковре.

«Разрывание бумаги»

Цель: снижение напряжения, дать детям возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

В начале игры взрослый может, не объясняя правил, просто предложить ребенку рвать бумагу.

Затем ребенок сам берет газеты, журналы и начинает их рвать и бросать кусочки в центр комнаты.

Если ребенок сразу не подключается к работе, его нельзя заставлять. Как правило, ребенок включается в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, предложить ребенку

поиграть с кусочками. Взрослый начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывая по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки бумаги горстями вверх.

«Ласковый мелок»

Снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений

Модификация для тревожных деток: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я нарисовал? Солнышко? Хорошо». Мягким прикосновением пальцев изображается солнце. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь я тебе нарисую солнце «Ласковым мелком? А хочешь чтобы белка или лиса нарисовала своим «ласковым» хвостиком?»

После окончания взрослый нежными движениями руки стирает все, что нарисовал.

Упражнения на расслабление мышц

Упражнение "Расслабление в позе морской звезды"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности. Ход игры: Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется). Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

Упражнение «Любопытная Варвара»

Цель: расслабление мышц шеи.

Психолог показывает и объясняет: Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслаблена...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслаблена...

Упражнение «Щенок отряхивается»

Цель: Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.

Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.