

Консультация для педагогов РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Ребенок с повышенным уровнем беспокойства имеет проблемы в отношениях с другими детьми, он неуверен в себе и может отличиться заниженной самооценкой. Предлагаем основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.

Определенные игры помогают тревожным детям адаптироваться в социуме. Они развивают доверие друг к другу, снимают мышечное напряжение и зажимы в области плечевого пояса, повышают самооценку, укрепляют уверенность в своих силах. Также важно обучать ребенка умению управлять своим поведением.

Как помочь тревожному ребенку

- 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.

Обучать ребенка умению управлять своим поведением:

- проводить доверительные беседы с ребенком о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях;
- показывать примеры в преодолении страха.
- 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: вдох – шарик надули, выдох — сдули).

Коллективные игры для тревожных детей

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение.

Инструкция: Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

"Слепой танец"

Цель: развить доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: "Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1–2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

Примечание. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. "Зрячий" двигает руками под музыку, а «слепой» пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1–2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

«Винт»

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ведущий: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо.

Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении.

Начали! Стоп!».

«Кулачки»

Цель: снять мышечное напряжение и расслабиться.

Ведущий: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,

Пальцы в кулачки.

Крепко с напряжением

Сжатые они.

Пальчики сжимаем,

Снова разжимаем.

Девочки и мальчики,

Отдыхают пальчики!»

«Передай клубочек»

Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.

Описание: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.

Тот, кто передает клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

«Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Описание: тревожный ребенок назначается капитаном.

Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекрыть бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

"Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Примечание. Можно играть с группой детей на протяжении длительного времени.

Предварительно взрослый должен узнать историю имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и "волшебный стул".

Игра проводится с группой не более 5–6 человек.

Инструкция. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (имена тревожных детей лучше называть в середине игры!). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем». На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне.