

Как взаимодействовать с тревожным ребенком?!

Слишком застенчивые, ранимые, обидчивые, робкие, тревожные дети...

- * проявляют чрезмерное беспокойство (крутят в руках разные предметы, теребят волосы, качаются на стуле, грызут ногти);
- * робкие (опасаются играть в новые игры);
- * скованные;
- * ранимые (легко расстраиваются);
- * мнительные (сомневаются в себе);
- * их часто беспокоят боли в животе, головные боли;
- * трудно сосредотачиваются;
- * быстро утомляются;
- * пугливы;
- * плохо спят.



Ш П А Р Г А Л К А Д Л Я В З Р О С Л Ы Х или правила работы с тревожными детьми



- ❖ Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- ❖ Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- ❖ Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- ❖ Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- ❖ Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- ❖ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- ❖ Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- ❖ Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- ❖ Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- ❖ Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- ❖ Не унижайте ребенка, наказывая его.

Игры на снятие тревожности, застенчивости.

«Добрый – злой, веселый – грустный»

Цель: помогает расслабить мышцы лица.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

"Черепаша"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря.

"Апельсин (или лимон)"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они

выжали сок), ручка теплая..., мягкая..., отдыхает...» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

«Изобрази животное»

Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. Пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

Подготовила педагог-психолог Швырева О.С.