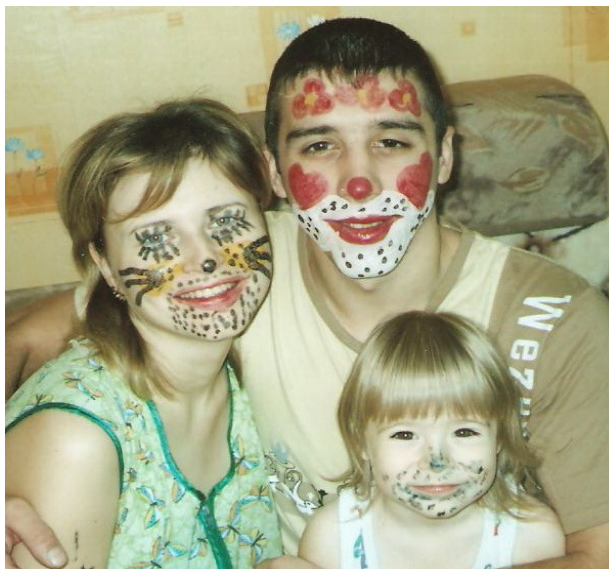


Снятие мышечного напряжения

В работе с тревожными детьми желательно использовать игры на телесный контакт, упражнения на растягивание и релаксацию, на отработку техники глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица старой мамминой косметикой. Можно устроить импровизированный маскарад. Для этого надо заранее приготовить маски, костюмы, можно использовать старую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены их руками (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.



Подготовила
воспитатель
Беляева Н.Н.



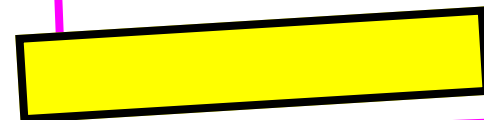
Консультация



Профилактика тревожности



Подготовила
воспитатель
Беляева Н.Н.



Профилактика тревожности

Рекомендации родителям:

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!») и т.д.)

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешили раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в состоянии выполнить. Если ребенку с трудом даётся какое-либо занятие, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.

5. Чаще играйте со своим ребенком, общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.



Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ на скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.



6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к нему завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ему как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. А наказывая ребенка, не унижайте его.



Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно выполнять учебные поручения и задания, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным; при этом ненавязчиво помогайте выполнять сложные и трудные для него задания. Старайтесь заниматься с ребенком на предельной для него трудности, развивайте его «зону ближайшего развития».

Если вы не удовлетворены поведением и успехами вашего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть ребенок живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

