

Памятка для родителей тревожного ребенка.

1. Старайтесь создавать для ребенка ситуации, где бы он смог проявить свои таланты, достоинства, чтобы приобрести уверенность в себе и заслужить уважение сверстников: совместные праздники, спортивные игры, посещайте бассейн, походы в парк, театр, кино, на выставки.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
6. Контролируйте свои реакции на различные жизненные ситуации, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. ребенок должен чувствовать, что его принимают и ценят вне зависимости от его достижений, успехов.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Ежедневно отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в присутствии других членов семьи.
11. Необходимо отказаться от слов, унижающих достоинства ребенка.
12. Не надо кричать ни на детей, ни в присутствии детей.
13. Наказание использовать лишь в крайних случаях.
14. Необходимо, чтобы в семье царил доверие и уважение.

Педагог-психолог

**Воропаева Тамара
Васильевна**

**Наш адрес:
662971**

**Красноярский край
г. Железногорск
ул. Октябрьская 46а
МБДОУ № 23
«Золотой петушок»**



Портрет Тревожного Ребенка

« Ребенок – это живой человек. Это вовсе не орнамент нашей жизни, это отдельная полнокровная и богатая жизнь. По силе эмоций, по тревожности и глубине впечатлений, по чистоте и красоте волевых напряжений детская жизнь несравненно богаче жизни взрослых.»

Макаренко А. С.

Тревожность в дошкольном возрасте.

В психологическом словаре дано следующее определение **тревожности**: *"индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности и испытывает беспокойство во в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не predisполагают"*.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если **тревога** - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то **тревожность** является устойчивым состоянием. Тревожность заключается в том, что ребенок находится в постоянном ожидании неприятностей, проблем и конфликтов, он не ждет ничего хорошего от окружающих. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию ребенка и снижению уровня тревожности.



Критерии определения тревожности у ребенка.

1. Постоянное беспокойство.
 2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем либо.
 3. Мышечное напряжение (во время выполнения заданий часто напряжен, скован, ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи).
 4. Раздражительность
 5. Заниженная самооценка (постоянно подавлен, насторожен, крайне нерешительный, мрачный взгляд на свое будущее).
 6. Соматические проблемы (боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение).
 7. Нарушение сна (беспокойно спит, жалуется на страшные сны).
- Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Основные факторы, способствующие появлению у ребенка тревожности.

*Наследственность - у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети.

*Нарушение детско-родительских отношений:

- а) завышенные требования;
- б) противоречивые требования, предъявляемые родителями.

В психологическом словаре дано следующее определение **тревожности**: *"индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности и испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в тех, которые к этому не предрасполагают"*.

Кинолента

Цель: развитие невербальных форм общения, развитие памяти.

Возраст: 5-6 лет.

Количество играющих: 6-7 человек.
Описание игры: дети садятся в круг и создают кино «с первого слова». Первый ребенок придумывает слово, второй должен повторить его и добавить одно свое слово, третий – повторить первые два слова и сказать свое и т. д. Когда все дети проговорят слова, они должны показать фильм с помощью пластики и мимики

Основные факторы, способствующие появлению у ребенка тревожности.

*Наследственность - у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети.

*Нарушение детско-родительских отношений:

- а) завышенные требования;
- б) противоречивые требования, предъявляемые родителями.

Мысленное путешествие по картине

Цель: развитие воображения, осознание собственных чувств и переживаний.

Возраст: 6-7 лет.

Количество играющих: 2 и более.

Описание игры: взрослый детям показывает картину, они должны внимательно ее рассмотреть, а затем представить себя на этой картине.

Помочь им в рассказе могут вопросы:

- Где ты сейчас находишься?
- Что видишь, слышишь?
- Что происходит во время твоего путешествия?
- Есть ли кто-то рядом?
- Что бы ты хотел сейчас сделать?
- Хочется ли тебе уйти с картины?
- Хотел бы ты пригласить к себе в картину?

Рекомендации родителям.

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте того что вы разрешали раньше.
- Не требуйте того, что ребенок не сможет сделать.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честны и принимайте его таким, какой он есть.

АУ!

Цель: развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: 5-6.

Описание игры: один ребенок стоит спиной ко всем, он потерялся в лесу. Кто-то из детей кричит ему: «Ау!» - и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, победить тревогу при знакомстве.

Змейка

Цель: развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Возраст: любой.

Количество детей: 10 и более.

Описание игры: выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону.

Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая змейку. Его цель – заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те кто дольше продержится в змейке.

Услышь свое имя.

Цель: развитие скорости реакции, моторной ловкости.

Возраст: 5-6 лет

Количество играющих: 5-15.

Описание игры: играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Игрок у которого в руке мяч, бросает его в круг, называя при этом имя. Названный ребенок должен повернуться лицом в круг и поймать мяч.

Победитель тот, кто чаще всех ловил мяч.

Замок.

Цель: развитие мелкой моторики, самомассаж.

Возраст: 3-4 года

Количество играющих: любое.

Описание игры: ведущий читает стихотворение, а дети выполняют движения

Надвери висит замок
/движения типа буравчика/
Кто открыть его бы мог?

/соединяют пальцы в «замок»/
Потянули /»руки-замок
вытягивают вправо, влево»/

Покрутили /»руки-замок»
вытягивают вперед, к себе/
Постучали /пальцы в замке,
ладошками аплодируют/

И открыли! /пальцы
разъединили, ладошки

параллельно/

Кенгуру.

Цель: развитие координации движений

Возраст: любой

Количество играющих: любое

Описание игры: играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу /20-30 м/. Если мяч выпадает, его поднимают и продолжают движение.

Гонка мячей.

Цель: развитие умения действовать сообща, развитие моторной ловкости

Возраст: 5-6 лет

Количество играющих: 6-16

Описание игры: дети делятся на 2 команды и выбирают капитанов, стоят в кругу. Капитаны начинают бросать мячи членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу.

Побеждает команда, капитан которой получит свой мяч раньше.

Крокодил в болоте.

Цель: развитие двигательной активности и воспитание умения сдерживаться.

Возраст: 4-6 лет

Количество играющих: 5-6

Материал: различные геометрические фигуры, вырезанные из картона – «кочки» на болоте.

Описание игры: по ковру раскладываются «кочки». Дети – «охотники», они ловят крокодила, молча и как можно тише прыгая с кочки на кочку. В роли крокодила лучше всего выступить взрослому, так как он ловит незадачливых охотников, которые сильно шумят (крокодил называет имя, охотник подходит к нему).

Интервью.

Цель: развитие коммуникативных навыков, активного словаря, умения вступать в диалог.

Возраст: 4-5 лет

Количество играющих: 3 и более.

Описание игры: дети выбирают ведущего, а затем, представляя, что они взрослые люди, по очереди встают на стульчик и отвечают на вопросы ведущего. Ведущий просит ребенка представиться по имени- отчеству, рассказать о том, где и кем он работает, есть ли у него дети, какие имеет увлечения...

Мышка.

Цель: развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: 3-6.

Материал: мышка, бубен, платок.

Описание игры: двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий ребенок принимается водить мышкой по телу первого ребенка. Мышка бегаёт, кувыркается, карабкается В соответствии с темпом звучания музыки. Первый участник сидит спокойно, он не должен пытаться поймать мышку руками, его задача – сконцентрироваться на своих

ощущениях. Можно использовать несколько инструментов: под гармошку она ползает, барабан – прыгает, бубен – ходит по рукам, дудочка – взбирается на шею...

Гусеница.

Цель: развитие моторной ловкости, тактильной чувствительности.

Возраст: 5-6 лет

Количество играющих: 3 и более.

Материал: мячики пор количеству играющих.

Описание игры: дети встают друг за другом, положив руки на плечи, первый ребенок мяч держит на вытянутых руках, остальные зажимают их между своим животом и спиной соседа. Дотрагиваться руками до мяча строго запрещено. Образовавшаяся «гусеница» должна пройти по определенному пути, который указывает взрослый или первый ребенок.

Дотронься...

Цель: развитие навыков общения, умения просить, снятие телесных зажимов.

Возраст: 4-5 лет

Количество играющих: 6-8

Материал: игрушки.

Описание игры: дети становятся в круг, в центр складываются игрушки. ведущий произносит: дотронься до... (глаза, колеса, лоб, хвоста...). кто не неахел предмета – водит.

Динозаврики

Цель: снятие негативных переживаний, снятие телесных зажимов.

Возраст: 3-4 года.

Количество играющих: 6-7

Описание игры: дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики.

Горячий мяч

Цель: развитие внимания, скорости реакций, моторной ловкости.

Возраст: 4-5 лет.

Количество играющих: до 10 детей.

Материал: мячик с колокольчиком внутри.

Описание игры: дети становятся в круг очень близко друг к другу. Они передают мяч друг другу быстро, стараясь его не уронить. Тот, кто упустил мяч, выбывает из игры. Побеждают последние два оставшихся ребенка.

Танец шляпы.

Цель: развитие внимания, моторной координации.

Возраст: с 2 лет

Количество играющих: не менее 3-х.

Описание игры: дети выбирают ведущего, он становится в центр, остальные полукругом вокруг ведущего. Он показывает разные позы, разные выражения лица. Дети их повторяют.

