

ТРЕВОЖНОСТЬ



Тревожность – это

индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).

Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть самым лучшим, не могут и не хотят смириться с тем, что у сына или дочери не все получается и не является лучшим воспитанником в группе.

2. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель говорит ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».



Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя или педагога передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. Тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением, взаимоотношениями с супругом или супругой. Именно поэтому в наше время возросло число тревожных детей.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Тревожность может быть сопряжена неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Уважаемые родители помните это:

- ❖ Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
- ❖ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- ❖ Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой –либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забывайте хвалить.
- ❖ Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- ❖ Если по каким – либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.
- ❖ Если вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его много – численные таланты.
- ❖ Любите своего ребенка таким, какой он есть – это очень важно!!!

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



**КАК ИГРАТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ
ДЕТЬМИ**

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

- ✓ Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
- ✓ Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».
- ✓ Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем – то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок играл уже неоднократно.
- ✓ Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Упражнения на релаксацию и дыхание

| Название игры | Цель | Ход |
|--------------------------|---|--|
| «Воздушный шарик» | Снять напряжение, успокоить детей. | Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надуваем 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 их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза. |
| «Корабль и ветер» | Настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали. | «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки...а теперь шумно выдохнем через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!». Упражнение можно повторить 3 раза. |

Упражнения на релаксацию и дыхание

| Название игры | Цель | Ход |
|----------------------------|---|---|
| «Подарок под елкой» | Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз. | <p>«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко – крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? улыбнитесь».</p> <p>После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.</p> |
| «Дудочка» | Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. | <p>«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку у губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».</p> <p>Все упражнения можно выполнять стоя или сидя.</p> |

Этюды на расслабление мышц (полезны для тревожных и агрессивных детей)

| Название игры | Цель | Ход |
|-------------------|---|--|
| «Сосулька» | Расслабить мышцы рук. | <p>Ребята, я хочу загадать вам загадку:</p> <p style="text-align: center;">У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет, Гвоздь упадет. (В.Селиверстов)</p> <p>Правильно, это сосулька. Когда я говорю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Здорово получилось! Повторить несколько раз.</p> |
| «Насос и мяч» | Расслабить максимальное количество мышц тела. | <p>Ребята, разбиваются на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосам надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего – у мяча поднимается голова, после четвертого – надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса....из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Потом меняются ролями.</p> |
| «Шалтай - Болтай» | Расслабить мышцы рук, спины и груди. | <p>Сейчас мы с вами поиграем в игру</p> <p style="text-align: center;">«Шалтай –Болтай». Шалтай – Болтай Сидел на стене. Шалтай – Болтай Свалился во сне. (С. Маршак)</p> <p>Сначала будем поворачивать туловище вправо – влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» - резко наклоняем корпус тела вниз. Упражнение можно выполнять под музыку.</p> |

| Название игры | Цель | Ход |
|------------------|---|--|
| «Водопад» | Помочь детям расслабиться. | <p>Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове....Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляется шея... белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.</p> <p>А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.</p> <p>Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выходом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами....(30 сек.)</p> <p>Теперь поблагодарим этот водопад света за то, что он вас так чудесно омыл светом и расслабил... немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.</p> <p>После этой игры стоит заниматься спокойным видом деятельности...</p> |
| «Танцующие руки» | Помочь особенно ограниченным и беспокойным детям, проявить свои чувства и внутренне расслабиться. | <p>Разложите большие листы оберточной бумаги(или старые обои) на полу. Возьмите каждый по2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося цвета.</p> <p>Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. Простор для рисования. Закройте глаза, и, когда начнет играть музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке, как будто вы танцуете. Потом посмотрим, что получилось, (2-3 минуты)</p> |

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

| Название игры | Цель | Ход |
|------------------|--|---|
| «Гусеница» | Развитие чувства доверия. | Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи передистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до шара нельзя!! Первый держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту. Обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы». |
| «Волшебный стул» | Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. | <p>В эту игру 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»- он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не больше 5-6 чел.), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.</p> <p>В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно так же по очереди рассказывать что-то хорошее о короле.</p> <p>Варианты игры могут меняться, по усмотрению педагога.</p> |