

□ □ **Портрет тревожного ребенка.**

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладонке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если ребенок □ тревожный,

что делать?

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха - лучшее лекарство от

повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего родители) обязательно придут ему на помощь.

Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

□ □ - Уровень тревоги тесно связан с состоянием центральной нервной системы. Для его снижения большое значение имеют различные водные процедуры. Это ванны со специальными добавками - морской солью или травами (сборы трав, оказывающие успокоительное действие на нервную систему, продаются в аптеках без рецепта). Очень хорошее действие оказывает теплый душ перед сном - но не горячий и не холодный (и тот, и другой возбуждают), а примерно температуры тела, приятный для кожи и ощущаемый как "нейтральный". Очень полезны занятия спортом, особенно - плаванием.

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!"

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

□ □ **3.** Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если у ребенка, что-то не получается лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

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

□ □ **5.** Не обсуждайте при ребёнке тревожные новости, происшествия напрямую его не затрагивающие (теракты, катастрофы глобального масштаба, аварии с большим числом погибших и т.п.).

□ □ **6.** Дайте понять ребёнку, что в мире существует любовь, поддержка, понимание и безопасность.