

ПРАВИЛА РАБОТЫ

С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- 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. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.
- Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

ПРИЕМЫ РАБОТЫ

С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Работа с тревожным ребенком занимает достаточно длительное время. Рекомендуется проводить работу по трем основным направлениям:

- повышение самооценки ребенка;
- обучение саморегуляции в конкретных, наиболее волнующих его случаях;
- снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить «Цветик-семицветик» (или «Цветок достижений»), вырезанный из цветного картона. В центре цветка поместить фотографию ребенка. А на лепесточках, соответствующих дням недели, — информацию о результатах ребенка,

которыми можно гордиться. Позднее заполнение лепестков можно поручить самим детям, воспитывая у них положительное самопринятие и адекватную самооценку.

Обучение саморегуляции

На примерах из литературы можно показать детям, как ведут себя смелые люди. Объяснить, что смелый человек, это не тот, кто не боится (таких людей просто нет), а тот, кто умеет свой страх преодолеть. Желательно, чтобы каждый ребенок вслух сказал, чего он боится или боялся.

Подобное обсуждение поможет понять ребенку, что он не один такой, что у сверстников тоже существуют проблемы, сходные с теми, которые, как он думал, есть только у него. Также он услышит от сверстников варианты решения этих проблем.

Совместное с ребенком сочинение сказок и историй научит его выражать свою тревогу и страх. Даже если он приписывает эти качества не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего напряжения. Можно использовать ролевые игры с куклами, разыгрывая те ситуации, которые наиболее волнуют ребенка. Также полезно применять в работе с тревожным ребенком ролевые игры, где предложить ему сыграть роль смелого, отважного героя.

Снятие мышечного напряжения

(по М.И. Чистяковой)

Цель: расслабить мышцы спины.

Сейчас мы будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, опустите штангу на пол. Стало легко. Отдохните. Еще раз.

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. *Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой – насосом надувает этот мяч. Мяч стоит обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена. Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая это звуком «ссс». С каждой «подачей воздуха» мяч надувается все больше. Вначале он выпрямляет ноги, затем туловище, голову. Далее напрягается, надувая щеки и отводя руки в сторону. Задерживает воздух. Мяч надут. Насос перестает работать. «Шланг насоса» выдергивается. Из мяча со звуком «шиши» начинает выходить воздух. Тело вновь обмякает, возвращаясь в исходное положение.*

Затем играющие меняются ролями.