

Тревожный ребенок. Рекомендации.



Как помочь тревожному ребенку

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка: самостоятельно собрал свои игрушки после игры, помог другу или сверстнику, постарался выполнить задание или поручение, даже если у него не все получилось идеально, проявил инициативу и предложил интересную идею для семейного мероприятия, постарался преодолеть свою неуверенность, постарался помириться с кем-то, кто на него обиделся, приложил усилия, чтобы улучшить свои навыки в каком-то деле, например, научился лучше рисовать или быстрее бегать, попытался справиться с трудностью и не сдался, даже если не достиг желаемого результата и т.п.

Обучение детей умению управлять своим поведением

В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится.

Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация “боюсь воспитателя, учителя” даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий.

Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (например: «казаки-разбойники») ребенок может пережить и страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Снятие мышечного напряжения

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Как играть с тревожными детьми.

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

1. 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.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?»
3. 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 уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Последовательность игровых приемов

- Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений такие как «Воздушный шарик», «Дудочка», «Винт», «Водопад» и др.
- Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить следующие: «Подарок под елкой», «Сосулька», «Шалтай-Болтай».
- В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Головомяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры, способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

- Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.