**ГБДОУ Выборгского района №93**

Буклет для педагогов и родителей

 **«Поддержка тревожного ребёнка»**



**Санкт-Петербург, 2022**

***Портрет тревожного ребёнка***

 1. Проявляет суетливость, беспокойство, плаксивость, раздражительность.

 2.Бессознательно трясёт руками и ногами во время занятий.

 3. Не может подобрать нужный тембр речи, говорит то тихо, то слишком громко, запинается.

 4. В случае сложной ситуации проявляет нерешительность, «замирает».

 5. Имеет проблемы с концентрацией.

 6. Телесно перенапряжён.

 7. Имеет проблемы со сном и аппетитом.

***Памятка для близких тревожного ребенка***

Психологический принцип **«ДОБРО»**
 1. **Д**оброжелательность. Враждебность со стороны взрослых является одной из важнейших причин тревожности.

 2. **О**бщительность. Проявление интереса, провоцирование на высказывание и демонстрация важности слов ребёнка помогает.

 3. **Б**езусловность. Демонстрация готовности прощать «ошибки» и любить несмотря ни на что позволит ребёнку ощутить себя в безопасности.

 4. **Р**асслабленность. Помогайте ребёнку снимать психическое напряжение за счёт поддержки и создания зон безопасности.

 5. **О**добрение. Позитивное подкрепление попыток детской деятельности является очень важным для ребёнка.

***Памятка для воспитателей в работе с тревожными детьми***

 1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям.

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе. При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка. Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”, но рекомендуется создавать условия успеха.

5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

***Варианты упражнений для борьбы с тревожностью***

Название: «Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ход упражнения: Взрослый предлагает детям поочередно продолжать фразу «Я могу…», говорить что-то такое, что ребёнок может сделать. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы. В эту игру можно играть вдвоём с ребёнком по очереди.

Название: «Квадрат дыхания»

Цель: снять физиологические признаки тревоги.

Ход упражнения: ребёнку предлагается делать глубокий вдох, задержать ненадолго дыхание, сделать выдох, задержать дыхание. Такой цикл повторять до успокоения ребёнка.

Название: «Брыкание»

Цель: разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Ход упражнения: Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

***Варианты упражнений для борьбы с тревожностью***

Название: «Смена ритмов»

Цель: снять излишнее мышечное напряжение, привлечь внимание детей.

Ход упражнения: взрослый начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре… Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре… Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает всё реже, считает всё тише и медленнее.

Название: «Покатай куклу».

Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ход упражнения: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движения качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

***Экспресс-тест для выявления тревожности ребёнка.***

Отмечайте те варианты, которые подходят под описание.

1. Ребёнок быстро устаёт.
2. Ребёнок склонен к острым реакциям.
3. У ребёнка есть проблемы с установлением дружеских связей.
4. У ребёнка есть проблемы со сном.
5. У ребёнка перенапряжены мышцы тела.
6. Ребёнок трясёт руками или ногами во время работы.
7. Ребёнок грызёт или сосёт пальцы.
8. Ребёнок легко плачет.
9. Ребёнок боится публичных выступлений.
10. Ребёнок долго думает перед действием.

Результаты:

0-3 – низкий уровень тревожности.

4-7 – повышенный уровень тревожности, требуется внимательное наблюдение, проведение упражнений, следование рекомендациям.

8-10 – высокий уровень тревожности, рекомендуется обратиться к педагогу-психологу для консультации.