

## Рекомендации родителям

1. Для тревожного ребенка очень важна предсказуемость. Поэтому планируйте будущий день вместе с ребенком. Можете даже вместе составить расписание на неделю.
2. Избегайте состязаний каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
3. Создавайте такие условия, чтобы ребенок мог выражать свои чувства. Например, успокаивающим действием обладают рисование, лепка из пластилина или соленого теста, игра с кинетическим песком.
4. Чаще используйте телесный контакт с ребенком, упражнения на релаксацию.
5. Не сравнивайте ребенка с окружающими. Повышайте его самооценку, чаще хвалите ребенка, но так, чтобы он знал, за что.
6. Демонстрируйте ребенку образец уверенного поведения, будьте во всем ему примером.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Не унижайте ребенка, наказывая его.



## Игры для тревожных детей

**1. Динамические упражнения** (построенные на определенных движениях, таких как потягивание; качания из стороны в сторону, вперед-назад, вниз-вверх; трясение; махи руками или ногами; хлопанье в ладоши и др.).

### «Деревья качаются»

Предложите ребенку встать в полный рост, расставив ноги в стороны на ширину плеч. Руки поднимаются над головой и мягко раскачиваются из стороны в сторону под звукоподражание “шшш-шшш-шшш” (на каждое качание).

### «Петрушка пляшет»

 (качание вниз-вверх).

Предложите ребенку поплясать, как Петрушка (под музыку народной плясовой, прыгая на двух ногах и расслабленно качая руками, головой. Присоединитесь к этой “пляске”, собственным примером задавая принцип расслабленного движения.

**2. Упражнение на произвольное расслабление** (после сильного напряжения мышц само собой наступает их расслабление).

### «Дудочка»

 (расслабление мышц лица, особенно вокруг губ).

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!».

### «Лодка»

 (расслабление всего тела).

Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину. Расслабиться. Слушай и делай, как я:

Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!

Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.

Сели, руки - на колени, а теперь немного лени.

Напряженье улетело и расслабленно все тело.

Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.

Дышим легко...равно...глубоко...”

**3. Упражнения на произвольное расслабление** (т. е. по сознательной установке на расслабление)

### «Цветок».

 Включить спокойную расслабляющую музыку.

«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком».

### «Отдых на море».

 Включить спокойную расслабляющую музыку.

«Лягте в удобном положении. Закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, солнце теплое. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает лицо, шею, плечи, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться».