

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 непроизвольное 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».