ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК  
  
Как понять, что вы имеете дело с тревожным ребенком и как помочь ему?  
  
Тревожность следует отличать от тревоги: тревога – это эпизодические проявления беспокойство и волнение, а тревожность является устойчивым состоянием. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же он боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. К. Изард объясняет различие между терминами «страх» и «тревога» таким образом: тревога – это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них.  
  
Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван разными причинами. В их числе:  
  
1. Противоречивые требования предъявляемые родителями либо родителями и детским садом.  
  
2. Неадекватные требования взрослых (чаще всего завышенные).  
  
3. Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.  
  
Тревожность ребенка во многом зависит и от уровня тревожности окружающих его взрослых. Тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Авторитарный стиль родительского воспитания тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.  
  
Рекомендации родителям:  
  
1. Обращаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (например, нельзя говорить ребенку, много ли ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай! и т.д.).  
  
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.  
  
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от него того, что они не в состоянии выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо занятие, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.  
  
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.  
  
5. Чаще играйте со своим ребенком, общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.  
  
6. Играя с детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается с сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для таких детей просто необходимы. После этих упражнений можно добавить упражнения на расслабление мышц.  
  
Упражнения на релаксацию и дыхание.  
  
«Воздушный шарик».  
  
Цель: снять напряжение, успокоить ребенка.  
  
«Представь себе, что сейчас мы с тобой будем надувать шарик. Сделай вдох, поднеси воображаемый шарик к губам, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувай  
  
его, представляя себе, как твой шарик становится все больше и больше. Дуй осторожно, чтобы шарик не лопнул». Упражнение можно повторить 3 раза.  
  
Упражнение на расслабление мышц.  
  
«Шалтай-Болтай».  
  
Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.  
  
Давай с тобой поставим маленький спектакль, который называется «Шалтай-Болтай».  
  
Шалтай-Болтай сидел на стене.  
  
Шалтай-Болтай свалился во сне.  
  
Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпочной куклы. На слова свалился во сне резко наклоняем корпус тела вниз.  
  
Игра, направленная на формирование чувства доверия и уверенности в себе.  
  
«Рисунок в паре»  
  
Цель: учить преодолевать барьеры в общении, взаимодействовать с партнером, развивать чувство востребованности и творческие способности.  
  
«Давай с тобой совместно будем рисовать (тему надо согласовать с ребенком заранее) рисунок, дополняя друг друга. Сначала ты рисуешь, а я продолжу, затем опять рисуешь ты, а я продолжу и т.д., пока рисунок не будет готов. Потом этот рисунок совместно раскрасим. Посмотри, как у нас красиво получилось. Мы можем этот рисунок подарить кому-нибудь, если ты хочешь».