**ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ: КАК БЫТЬ?**

Тревожность у детей дошкольного возраста – это устойчивое состояние эмоций. Такие эмоции постоянно напоминают о предчувствии беды и от этого у ребёнка появляются страхи.

Когда у человека есть тревожность, то он склонен паниковать по любому поводу, испытывает непонятный страх, ощущение неопределённой, но реальной угрозы.

Присмотритесь к ребёнку. Тревожный ребёнок – это переживающий ребёнок. Переживает он без причин, не может сконцентрировать внимание, испытывает постоянное напряжение, особенно в области лица и шеи.

**ЧТО ДЕЛАТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

Заверьте ребёнка в родительской любви. Независимо от того – у ребёнка сейчас одни успехи или он попал впросак.

Обнимайте и целуйте почаще, это поможет ребёнку чувствовать себя уверенней. У тревожных детей преувеличена жажда любви. А ещё такие дети хотят дарить свою привязанность.

Ярко отмечайте все успехи ребёнка. Никогда не требуйте того, что ребёнок не в состоянии выполнить.

Почаще создавайте условия, в которых ребёнок будет 100% успешным

Необходимо быть последовательным в воспитательных воздействиях. Не запрещайте то, что разрешали раньше, не угрожайте жестоким наказанием.

Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость .

Не сравнивайте ребенка с окружающими.

Чаще используйте телесный контакт.

Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его,

но так, чтобы он знал, за что.

Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

Будьте последовательны в воспитании ребенка.

Старайтесь делать как можно меньше замечаний.

Не унижайте ребенка.

**ВО ЧТО ПОИГРАТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ:**

1. **КЛЯКСОГРАФИЯ –** ребенку предлагается поставить кляксы, используя гуашь или жидкую акварельную краску, и,

Направляя лист бумаги, дать возможность кляксе растечься.

Увидев образ, дорисовать его элементы (ушки, хвостик…),

Придумать ему название.

1. **ПАРОВОЗИК –** ребята разбегаются по разным углам комнаты и выбирают себе место – это их «станции». Один из участников –«паровозик»-его задание обойти всех и собрать

Пассажиров под песню «мы едем, едем, едем….»

1. **ЗЕРКАЛО**
2. **«КЛЕЕВОЙ ДОЖДИК» -** дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают различные препятствия.
3. **«ЛАСКОВЫЕ ИМЕНА» -** игра проводится с мячом. Надо перекатывать мяч друг другу и называть ласковыми именами.
4. **«МАГАЗИН» -** на полке в магазине стоит много игрушек.

Купить игрушку можно только после употребления вежливых слов и ее описания.