**Как помочь тревожному ребенку.**  
  
Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.  
  
Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:  
  
1. Повышение самооценки.  
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.  
3. Снятие мышечного напряжения.  
  
Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.  
**Повышение самооценки.**  
  
Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.  
Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя "глазами других детей". А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.  
  
  
Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, а так же сказкотерапевтические методики. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.  
  
Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.