**Тревожный ребенок.**

Дети наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы наиболее распространёнными явлениями у детей, являются тревожность. Часто смешивают понятия «тревога» и «тревожность». Однако, это совсем неидентичные термины.
*Тревога* – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения.
*Тревожность* – это устойчивое состояние проявления тревоги.

**Причины возникновения тревожности:**
*1.Нарушение детско-родительских отношений:*
•Противоречивые требования, предъявляемые взрослыми.
•Неадекватные требования (чаще всего завышенные).
•Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
•Недостаток тепла, ласки со стороны взрослых.
2.*Уровень тревожности окружающих взрослых*. Высокая тревожность родителей передается ребенку.
3.*Авторитарный стиль воспитания.*
4.*В семьях, где часто возникают конфликты*.

**Критерии определения тревожности у ребенка.**
1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4.Раздражительность.
5. Нарушения сна.

**Основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку.**
*1.Повышать самооценку ребенка:*
•называть ребенка по имени;
•хвалить ребенка в присутствии других детей (похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь);хвалить ребенка просто так нельзя, он обязательно должен знать, за что его хвалят;
•хвалить даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.
•учитывать возможности ребенка, не требовать от него того, что он не может выполнить;
•откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка
• не сравнивать ребенка с другими, сравнивайте достижения ребенка с его же результатами.
*2.Обучать ребенка умению управлять своим поведением:*
•проводить доверительные беседы с ребенком о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях;
•показать примеры в преодолении страха;
*3.Снятие мышечного напряжения:*
•релаксация (под спокойную, приятную музыку);
•игры на телесный контакт, массаж, ласковые прикосновения;
•«рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»);
•игры на дыхание («воздушный шарик» - надуваем шарик руки на животе: вздох – шарик надули, выдох — сдули).

**Игры, на преодоление тревожности**
*«Воздушный шарик»*
Цель: снять напряжение.
Описание: Все играющие стоят или сидят в кругу.
Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

*«Винт»*
Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.
Ведущий: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! … Стоп!».

*«Кулачки»*
Цель: снять мышечное напряжение и расслабиться.
Ведущий: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.
Руки на коленях,
Пальцы в кулачки.
Крепко с напряжением
Сжатые они.
Пальчики сжимаем,
Снова разжимаем.
Девочки и мальчики,
Отдыхают пальчики!»

**Игры на повышение самооценки ребенка**
*«Передай клубочек»*
Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.
Описание: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.
Тот, кто передают клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

*«Я могу»*
Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.
Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу…», говорить о себе что–то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

*«Слепой танец»*
Цель: развитие доверия друг другу, снятие излишнего мышечного напряжения.
Ведущий: «Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будит «слепой». Другой остается «зрячим» и может водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 мин). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрывать глаза, успокоить его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению».

*«Смелый капитан»*
Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.
Описание: тревожный ребенок назначается капитаном.
Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

**Упражнения на релаксацию и дыхание**

**«Драка»**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"