

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида**

**№21 «Звёздочка»**

**Памятка для родителей**



**Тревожные дети**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида**

**№21 «Звёздочка»**

**Попова Ирина Сергеевна педагог-психолог**

<http://edu-nv.ru/blog/blogger/listings/popovais>

**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.



**Для тревожных детей характерны и соматические проблемы:**

* боли в животе,
* головокружения,
* головные боли,
* спазмы в горле,
* затрудненное поверхностное дыхание.

**Во время проявления тревоги они часто ощущают**

* сухость во рту,
* ком в горле,
* слабость в ногах,
* учащенное сердцебиение.

**Тревожного ребёнка** **отличает:**

* чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.
* Часто они ожидают самого худшего.
* Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.
* У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.
* Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие.
* Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

**Портрет тревожного ребенка**

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это **тревожный ребенок**.

 Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.