**Снятие мышечного напряжения**

Желательно при работе с тревожными детьми использовать

* игры на телесный контакт
* очень полезны упражнения на релаксацию,
* техника глубокого дыхания,
* занятия йогой,
* массаж и просто растирания тела,
* раскрашивание лица старыми мамиными помадами,
* можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. 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.

**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.

**Обучение детей умению управлять своим поведением**

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть **проявление тревожности**, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях.

**Профилактика тревожности**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

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

**№21 «Звёздочка»**



**Профилактика тревожности**





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

**№21 «Звёздочка»**

**Попова Ирина Сергеевна педагог-психолог**

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