

## Шпаргалка для взрослых

# Приемы работы с тревожными детьми

### ***Повышение самооценки ребенка***

*Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики окружающих, в обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание.*

***Чтобы повысить самооценку таких детей, необходимо:***

- Ψ Как можно чаще называть их по имени;*
- Ψ Чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;*
- Ψ Хвалить в присутствии других детей и взрослых;*
- Ψ Поощрять за успехи грамотами, благодарностями, жетонами;*
- Ψ Отмечать достижения ребенка на специальных стендах («Наши успехи», «Лучший ученик», «Самая лучшая тетрадь» и т.д.);*
- Ψ Поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-то на доске и т.д.)*

### ***Отработка навыков владения собой***

*Тревожный ребенок часто теряется, чувствует себя некомфортно в незнакомых, непредвиденных для него ситуациях, в результате чего его поведение становится неадекватным.*

*Учитывая эту особенность, необходимо отрабатывать с ребенком навыки поведения в конкретных травмирующих ситуациях. Наиболее эффективным методом для работы в этом направлении является ролевая игра, в которой и отрабатывается уверенное поведение в различных ситуациях.*

*Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» жизненные случаи. Например, если ребенок боится отвечать у доски, то следует проиграть с ним именно эту ситуацию, обратив внимание ребенка на то, что происходит с ним в каждый определенный момент, и как можно избежать неприятных переживаний и ощущений.*

### ***Снятие мышечного и эмоционального напряжения***

*Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи, живота. Чтобы помочь снизить это напряжение нужно научить ребенка приемам релаксации.*