

## УПРАЖНЕНИЯ НА РЕЛАКСАЦИЮ И ДЫХАНИЕ ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ

### Упражнение «Воздушный шарик»

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

**Взрослый** дает **инструкцию:** «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая 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? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите шарик».



### Упражнения «Танцующие руки»

**Цель:** если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

**Инструкция:** «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось»



## КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ:

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Работу следует проводить в трех направлениях:

- Повышение самооценки.
- Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- Снятие мышечного напряжения.

И самое главное **Поддержите ребенка!** Тревожность – это не баловство и не каприз, и в ваших силах помочь малышу справиться с негативными чувствами и вести счастливую, полную жизнь!



**Наш адрес:**

**664022, г. Иркутск, Пискарева 42**

**Т. 8(3952)700940**

**Сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)**

**[gbabyhelp@bk.ru](mailto:gbabyhelp@bk.ru)**

**<https://vk.com/public183768857>**



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



## ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

ИРКУТСК - 2022 г.

**Тревожность** - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

**Детская тревожность** - это сигнал, что в жизни малыша что-то идет не так и как бы себя взрослые не утешали и не оправдывали данное состояние без внимания оставлять нельзя. Причем совсем не важно, относится это к дочери или сыну, поскольку в дошкольном возрасте тревожность может возникнуть **в независимости** от пола малыша. Тревога является комбинацией нескольких эмоций, а одной из эмоций выступает страх.

### Причины возникновения детской тревожности:

Нарушения в отношениях между малышами и взрослыми.

- Неправильное воспитание малышей (родители часто желают и требуют от чада того, что ему не под силу).
- Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.
- Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.
- Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

\*\*\*\*\*

### Критерии определения тревожности у ребенка

- Постоянное беспокойство.
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- Раздражительность.
- Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

### Тревожный ребенок:

- Не может долго работать, не уставая.
- Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
- Смущается чаще других.
- Часто говорит о напряженных ситуациях.
- Жалуется, что ему снятся страшные сны.
- Сильно потеет, когда волнуется.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Часто не может сдержать слезы.



### Шпаргалка для взрослых, рекомендации Родителям

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
- Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

\*\*\*\*\*