

Играем с тревожными детьми.



Повышение самооценки. У тревожных детей занижена самооценка, они не уверены в себе, поэтому их следует хвалить даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей, но похвала должна быть искренней и ребенок должен знать, за что его похвалили. Таких детей нельзя сравнивать с другими ребятами, лучше сравнить достижения ребенка с его же показателями неделю назад. Лучше избегать заданий, выполняемых на скорость - тревожных детей нельзя подгонять или торопить. И, конечно, при обращении к такому ребенку с просьбой или вопросом, необходимо установить контакт глаз: или наклониться к нему, или поднять ребенка до уровня ваших глаз.

Обучение детей управлять своим поведением. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда и скрывают их, поэтому желательно привлекать ребенка к совместному (в группе) обсуждению проблемы. Очень хорошо, если ребенок вслух проговорит о том, чего он боится. Такие беседы помогают тревожным детям осознать, что и у их сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые, казалось, есть только у них. Сочинение сказок и историй вместе со взрослым, научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх, поможет снять эмоциональный груз внутренних переживаний, успокоит.

Снятие мышечного напряжения. Очень важно при взаимодействии с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, упражнения на