

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.