

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

ПОДСКАЗКИ ВЗРОСЛЫМ



Автор: Шамаева Н.

"портрет" тревожного ребенка:



- постоянно беспокоится;
- часто смущен;
- легко расстраивается;
- боится трудностей



часто бывает

расстройство желудка,
проблемы со сном,
аппетитом

тревожный
ребенок



очень напряжен

телесно:

лицо, шея, плечи



ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

повышаем самооценку

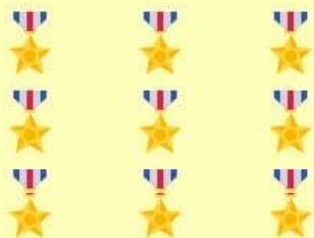


Автор: Шамаева Н.

"превращаемся" в супергероев



представим, что стоит съесть "волшебную" конфетку (изюминку) - появляются **суперсилы**. Пусть ребенок придумает, какие именно



отмечаем успехи ребенка оформляем **наглядно** - в таблицу или коллаж

важно сравнивать ребенка не с другими детьми,  **а с самим собой - вчерашним**

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

заботимся о стабильности



Автор: Шамаева Н.

очень важна

предсказуемость



будущий день полезно **планировать** и обсуждать с ребенком



полезно составить **расписание** вместе с ребенком

семейные ритуалы и **традиции** создают атмосферу безопасности и спокойствия



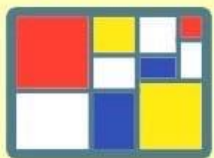
ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

выражаем чувства



Автор: Шамаева Н.

здесь на помощь приходят **игра и творчество**



полезно рисовать эмоции и проигрывать ситуации, которые тревожат ребенка: выражая в игре страх, злость, радость и т.д.

хорошим помощником станут самодельные **маски**



весело и полезно играть с лицом: кривляться, надувать щеки, раскрашивать лицо аквагримом



ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

снимаем напряжение



Автор: Шамаева Н.

полезно не забывать про **телесный контакт**



и физическую активность: для тревожных детей полезен массаж, дыхательные упражнения, занятия йогой

мощным эффектом обладают **дыхательные** упражнения



большое удовольствие и пользу приносят **прыжки на батуте**

