

Советы родителям

1. Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.
2. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.
3. Делайте *вместе* с ребенком, но не *вместо* него.
4. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.
5. Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего бояться солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?
6. Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще.
7. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра».
8. Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдём домой, купим мороженого, все будет позади.

Критерии определения тревожности у ребенка

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда даже невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушение сна.



Муниципальное бюджетное
учреждение
дополнительного образования
г.Ульяновска
«Центр детского творчества №2»

**Эмоциональная устойчивость:
гиперактивность и детская
тревожность**



Агаджанова Эмилия Рафаэловна

Ульяновск, 2020 г.

Игры для гиперактивных дошкольников

1. "Расскажи стихи руками", когда мама и ребенок по очереди и вместе пытаются различными движениями рук с использованием мимики показать содержание стихотворения.

2. «Дерево» предназначена для релаксации. Ваш малыш стоит. Предложите ему представить себя в образе могучего дуба. Скажите ему, чтобы ребенок с напряжением вытянул руки вперед, пальцы сжал в кулак, при этом напрягая кисти рук, сами руки и плечи. А после по очереди расслабить кисти рук, затем сами руки и плечи. Далее предложите с напряжением медленно развести в стороны руки, растопырить пальцы, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно «уронить», покачать руками, как маятник, постепенно, то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру.

3. "Попробуй показать, попробуй угадать", изображение различных предметов и действий с ними (например, съесть кислый лимон, тающее мороженое, поднять тяжелый чемодан и др.).

4. Для упорядочения реакции при восприятии инструкций и развития умений удерживать цель подойдут игры типа "Успевай-ка". Содержание игры сводится к тому, что взрослый договаривается с ребенком о том, что будет, допустим, называть цифры, а тот должен следить и сказать "Стоп", если произнесена условленная цифра, например "7". Можно усложнять правила: "Стоп" говорить только в том случае, если перед цифрой "7" называлась цифра "6".

Рекомендации родителям

1. Поведение близких ребенку взрослых людей.

- Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка.
- Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье. Старайтесь реже говорить «нет», «нельзя», «прекрати» – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.

2. Организация благоприятной обстановки в семье.

- Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную «территорию»). В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов.

• Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому проявляйте одновременно гибкость и упорство.

- Определите для ребенка круг обязанностей, чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

3. Активное взаимодействие ребенка с близкими взрослыми.

- Эмоциональное сближение.
- Игровая деятельность.
- Не опускайте рук. Любите вашего норовистого ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности. Помните, что «норовистые дети похожи на розы – им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту» (Мэри Ш. Курчинка).

Признаки гиперактивности

1. Беспокойные движения в кистях и стопах. Сидя на стуле, такой ребенок корчится, извивается.

2. Не может спокойно сидеть на месте, когда этого от него требуют, отвлекается на посторонние стимулы.

3. С трудом дожидается своей очереди во время игр и в различных ситуациях в коллективе (на занятиях, во время экскурсий и праздников).

4. На вопросы часто отвечает не задумываясь, не выслушав их до конца.

5. При выполнении предложенных заданий испытывает сложности (не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания).

6. Часто переходит от одного незавершенного действия к другому.

7. Часто мешает другим, пристает к окружающим (например, вмешивается в игры других детей).

8. Часто теряет вещи, необходимые в детском саду, школе, дома, на улице.

9. Иногда совершает опасные действия, не задумываясь о последствиях, но приключений или острых ощущений специально не ищет (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

