Государственное учреждение образования

«Ясли-сад №4 г. Пружаны»

Консультация для родителей

Эмоциональная неустойчивость.

Коррекция детской тревожности

Психическое здоровье – фундамент развития ребёнка. В последнее время отмечается рост нервно-психических расстройств у **детей**. Современные условия общества, нестабильность в семейных взаимоотношениях и ранняя интеллектуализация способствуют проявлению нарушений в **эмоциональном развитии дошкольника**, которые обостряют чувствительность ребенка, повышают уровень **тревожности**, ведут к невротизации.

**Тревожность**, как фактор **эмоциональной нестабильности**, выступает дезадаптивным моментом, препятствующим развитию **эмоционально-волевой**, познавательной сфер и становлению **эмоционально**-личностных образований. Особенно опасным в этом отношении является старший **дошкольный возраст**, сопровождаемый кризисом развития и сменой социальной ситуации. Поэтому проблема детской **тревожности и**, в особенности, ее **коррекции** является весьма актуальной.

**Тревожность** – довольно устойчивая индивидуальная особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам *(или вовсе без них)*. Поэтому следует отличать **тревожность от тревоги страха**.

Если ребенок иногда испытывает беспокойство в какой-либо ситуации, **например**, перед выступлением, а иногда в тех же обстоятельствах остается достаточно спокойным, то мы можем говорить о **тревоге**. Следовательно, **тревога** – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка.

**Тревожность** – это устойчивое состояние. **Тревожность**не связана с какой – либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда, в любом виде деятельности. При этом **тревожные** дети часто не могут объяснить, чего именно они опасаются, что их **тревожит**.

Считается, что у старших **дошкольников тревожность** еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической **коррекции** относительно обратима.

Как помочь ребенку, которому его постоянная **тревожность** не дает комфортно себя чувствовать и развивать свои задатки?

Ребенок, которого называют **тревожным**, как правило, обладает некоторыми из следующих характеристик:

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;

- во время выполнения задания или при попытках овладеть своим волнением часто **напряжен**, скован (ощущается мышечное **напряжение** даже в области лица и шеи);

- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;

- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;

- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;

- не уверен в себе и своих силах, ожидает неудач в деятельности;

- старается скрывать свои проблемы и **тревогу**.

Причины, которые способствуют проявлению у ребенка **тревожности**.

1. Прежде всего, может играть роль наследственность: у **тревожных родителей**, чаще вырастают **тревожные дети**.

2. Второй главной причиной **тревожности у детей** является обстановка в семье.

Чаще всего, нарушение отношений с **родителями**:

- завышенные требования;

- конфликтная атмосфера в семье;

- неудовлетворенность взрослых в семье;

- развод **родителей**;

-разногласие **родителей** в вопросах воспитания ребенка или спонтанность и непоследовательность их действий.

3. **Тревожность** может сопровождать какие-то серьезные **эмоциональные расстройства**, физические или психические заболевания.

Если есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультироваться у специалистов: невропатолога, психиатра и пр.

Одним из методов **коррекции эмоциональных** нарушений ребенка является игра.

Создать комфортную игровую обстановку для **тревожного** ребенка можно придерживаясь определенных правил.

Правила, позволяющие создать комфортную игровую обстановку для **тревожного ребенка**:

1. Никогда не сравнивать ребенка с другими детьми, не приводить их в пример.

2. Избегать соревновательных моментов в играх.

3. Не устанавливать временных рамок выполнения задания, не подгонять ребенка.

4. Осторожно вводить ребенка в новую игру.

5. Стараться проявлять творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить беспокойство.

6. Действовать по обстоятельствам.

**Коррекционную работу с тревожными** детьми проводим в трех **направлениях**:

1. Повышение самооценки ребенка.

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и **эмоционального напряжения**.

3. **Отработка** навыков управления владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка и вызывающих наибольшее беспокойство.

Рассмотрим каждое из этих **направлений наиболее подробно**.

**1.** Повышение самооценки ребенка

Для достижения успеха в этом **направлении необходимо**, чтобы **родитель** сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением и умел замечать все его успехи *(даже самые маленькие)*. Кроме того, **родитель** должен часто хвалить ребенка. Очень важно делать это правильно: ребенок всегда должен знать, за что его хвалят.

На данном этапе можно использовать следующие игры и упражнения.

*«Копилка достижений»*

Эта игра должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день.

В эту копилку ребенок вместе с **родителями** складывает все свои достижения и успехи, которые произошли с ним за день, **например**, хорошо рассказал стихотворение.

Важно, чтобы в самом неблагополучном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось.

Данную игру можно использовать сначала для повышения самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы в каком-то конкретном деле.

*«Солнышко»*

Это отличная игра, которая позволяет получать от других «психологическое поглаживание», столь необходимое каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным.

С этой же целью могут использоваться такие игры, *«Комплименты»*, *«Подарки»*, *«Закончи предложение»*, *«Волшебный стул»*.

*«Комплименты»*

Цель игры: формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативных навыков.

Игра может проводиться в различной форме. Суть игры в том, что участники оказывают друг другу словесные знаки внимания. Тому, кому этот знак адресован, должен адекватно на него отреагировать.

**2.** Обучение ребенка способам снятия мышечного и **эмоционального напряжения**.

На этом этапе важно научить ребенка снимать мышечное **напряжение**, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку.

Для **тревожных детей** уметь расслабляться – это просто необходимость, т. к. состояние **тревоги** сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению не такая простая задача, как кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое пробежаться, сесть, встать, но что значит расслабиться для них не совсем понятно. Поэтому в систему игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного **напряжения** мышц само собой следует их расслабление.

Кроме этого принципа используется и способность **детей к фантазированию**. Здесь помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Но этот метод **работает** только с детьми старшего **дошкольного возраста**, а первый можете применять в любые **возрастные периоды**.

Помимо специальных игровых упражнений на релаксацию хорошо использовать тактильный контакт с ребенком, так же полезен массаж и просто растирание тела.

*«Снеговик»*

Цель: обучение **детей расслаблению**, релаксации

Суть игры в попеременном **напряжении** частей тела и последующее их расслабление.

*«Огонь – лед»*

Цель: снятие мышечных зажимов.

Эта игра способствует ощутить свободу и радость, стимулирует моторное и **эмоциональное самовыражение**, развивает пластику, гибкость тела.

*«Зеркало»*

В этой игре мы можем воспользоваться тягой **детей к подражанию**. Как известно, дети очень любят подражать любому **родителю**, имитируют их походку, мимику, действия. Также игра полезна для развития скорости движений и внимания ребенка и взрослого друг к другу.

*«Психологическая лепка»*

Эта игра способствует расслаблению тела, основана на полном доверии другому человеку. Способствует развитию фантазии. Дает ощущение контроля над другим человеком.

*«Волшебный мелок»*

В основе игры лежит телесный контакт с ребенком. Используются элементы массажа. Следует отметить, что даже простое растирание тела способствует снятию мышечного **напряжения**.

**3.** Умение управлять собой

Игры:

*«Рыбаки и рыбки»*

Иногда дети испытывают дискомфорт и испытывают отрицательные **эмоции** по причине некоторой неопределенности ситуации, неизвестности и непонятности. Чтобы снять эти ощущения можно воспользоваться этой игрой.

*«Кораблики»*

Игра дает ребенку возможность действовать самому, ощутить власть и контроль над ситуацией. Ребенок чувствует себя во время игры хозяином положения. Помогает справиться со страхом общения. Поможет переключиться ребенку со своего беспокойства и сомнений в правильности своих слов и дел.

*«Ты – Лев!»*, *«Возьмите себя в руки!»*

Игры основаны на методе саморегуляции. Вселяют в ребенка чувство уверенности в себе. Ребенок тренируется сохранять спокойствие в самых разных ситуациях: при испуге, неожиданности и пр.

Приложение 1*(игры)*

Игры на повышение самооценки.

*«Копилка достижений»*

Возьмите картонную коробку и оформите ее вместе с ребенком так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей – маленьких и больших собственных успехов в жизни.

Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги или бусины, которые вы **будете** опускать в копилку достижений за какие – либо успехи.

А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и вместе с вами записать на этом листочке какое-то **свидетельство успеха**, которого он достиг за сегодняшний день. Важно, чтобы даже в самом неблагополучном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось.

*«Утяжеление»* копилки со временем само по себе наполняет **детей** гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если **родители** и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением.

*«Солнышко»*

Игра проводится в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей.

Все встают в круг. Каждому раздается какой - то предмет, символизирующий лучик солнца, **например**, атласная ленточка, цветной карандаш, цветок и т. п. В середину круга встает ребенок, которого будет греть *«Солнышко»*.

Далее объясняется, что свой предмет *(лучик солнца)* можно подарить ребенку, стоящему в центре круга, только с добрыми словами, сказав о том, что тебе нравится в этом человеке. Все, стоящие в круге, по очереди говорят что- то хорошее и отдают свой *«лучик»*.

*«Закончи предложение»*

Игра с мячом.

Все встают в круг. Мяч в руках у ведущего. Играющим объясняются правила игры: я буду кидать вам мяч по очереди и начинать предложение, а вы должны бросить мяч обратно, назвав окончание предложения»

**Например**, можно ребенку бросать мяч со словами: *«Я умею…»*, *«Я научился…»*, *«Я могу…»*, *«Я хочу научиться…»*.

Если ребенок затрудняется с ответом, то остальные участники игры должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

*«Волшебный стул»*

Один из **детей** садится в центр круга на *«волшебный стул»*, остальные говорят ему ласковые слова, комплименты. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать.

*«Комплимент»*

Дети встают в круг. В руках у ведущего мяч. Он кидает мяч кому – то из **детей**, стоящих в круге, и говорит ему комплимент. Тот, кто получил мяч, в ответ должен сказать: *«Спасибо»*. Далее передать мяч с комплиментом следующему игроку.

Важно, чтобы комплименты получили все участники игры.

Приложение 2.

Игры на снятие мышечного и **эмоционального напряжения**.

*«Снеговик»*

**Исходное положение – свободное**.

Выпал снег, давайте строить снеговика – легкими хлопками *«лепят»* себе толстые ноги, руки, бока, голову, глаза, нос и улыбку.

Вот он какой получился! – ставят ноги на ширине плеч, руки немного разводят в стороны, пальцы растопыривают и улыбаются. При этом тело должно быть **напряжено**.

Солнышко пригрело, и снег начал таять – происходит постепенное расслабление всего тела: повисают руки, голова, спина, **одновременно** с ними медленно сгибаются колени.

Растаял снеговик, осталась одна лужа – ложатся на пол, все мышцы расслаблены.

*«Психологическая лепка»*

Ведущий выбирает **одного из детей**, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что – либо вылепить. Но сначала пластилин нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка и *«лепит»* из него что- то. **Например**, какое – либо животное. Остальные участники угадывают, что это.

*«Зеркало»*

Что делает зеркало? Повторяет ваши движения. Пусть один человек будет зеркалом, а другие повторяют за ним все, что он делает. Встаньте друг против друга и копируйте мимику, позы, жесты, то есть полностью подражайте образцу. Через некоторое время поменяйтесь с ребенком местами. Или определите водящего с помощью считалки.

*«Торт»*

Выбирается ребенок и ложится на ковер. Это будущий торт. Остальные участники игры начинают его *«готовить»*. Сначала просеивают муку, замешивают тесто, раскатывают, кладут изюм, обмазывают вареньем. Затем *«пирог»* переворачивают и украшают. *«Пирог»* сам скажет, когда он готов.

Упражнение проделывают с теми, кто захочет.

*«Огонь – лед»*

Упражнение включает в себя попеременное **напряжение** и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застигла их команда, **напрягая до предела все тело**. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

*«Волшебный мелок»*

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг друга разные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

После окончания игры *«художник»* нежными движениями *«стирает»* все, что нарисовал, при этом слегка массируя спину.

Приложение 3.

Игры на саморегуляцию.

*«Кораблик»*

Материал: одеяло, любимая игрушка.

Ход игры: взрослые раскачивают за углы одеяло – это кораблик. В кораблике находится *«капитан»*- ребенок. При словах *«тихая, спокойная погода, светит солнышко»* все дети изображают пантомимой хорошую погоду. При слове *«Буря»* они начинают шуметь, кораблик качается все сильнее. Ребенок, находящийся в кораблике, должен перекричать бурю: *«Я не боюсь бури! Я самый сильный матрос!»*

Для объяснения этой игры в первое *«плавание»* можно отправить игрушку.

*«Рыбаки и рыбки»*

Выбирается *«рыбка»*, остальные участники становятся парами лицом друг к другу в две линии и берут друг друга за руки, образуя таким образом *«сеть»*. Рыбка должна проползти под сетью, которая задевает спину, щекочет, постукивает по ней.

Педагог-психолог Н.А. Щеглова