

1.

**ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК**



**ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА:**

1. Высокий уровень притязаний.
2. Часто ожидание неблагополучия со стороны окружающих, страх отрицательно оценки.
3. Чувствительны к своим неудачам.
4. Могут отказаться от выполнения сложной деятельности.

**ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

Неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви.	
Состояние тревоги у детей может порождаться отсрочкой подкрепления.	
При неблагоприятном стечении обстоятельств (тревога и страхи у взрослых, окружающих ребенка, травмирующий жизненный опыт) тревога перерастает в тревожность, превращаясь тем самым в устойчивые черты характера.	
Детская тревожность может быть следствием симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и жизненных неприятностей.	
Если ребенок чрезмерно зависим от тревожного состояния матери	Работать с тревожностью мамы
Воспитание, основанное на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, так же является одной из причин тревожности.	
Условия, создавшиеся в семье после появления второго ребенка.	
Плохая приспособленность ребенка.	Важно учить самостоятельности в бытовой сфере
Расхождение между местом, фактически занимаемым в коллективе и положением, которое ребенок стремится занять.	

**КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ**

1. Принимайте и любите своего ребенка таким, какой он есть. Уважайте не только его достоинства, но и его страхи, его несовершенства.
2. Постарайтесь снизить уровень своих требований и уровень контроля.
3. Как можно чаще хвалите своего ребенка, даже за незначительные достижения.
4. Не сравнивайте его с другими детьми. Тревожным детям противопоказаны ситуации соревнований.

5. Не ругайте ребенка за неудачи или ошибки. Спокойно и доброжелательно вместе обсудите ситуацию, ее причины и другие возможные варианты действий. Скажите своему ребенку, что Вы верите - в другой раз у него обязательно все получится. Важно, чтобы Ваш ребенок понимал, что его любят не за его успехи, а просто потому, что он есть.

6. Не делайте что-то за ребенка, когда он об этом просит, если Вы твердо уверены в том, что он может сделать это самостоятельно (или делал раньше). Скажите ему, например: "Я верю, что ты с этим можешь справиться сам. Я буду рядом с тобой и всегда приду на помощь, если потребуется". Дайте ребенку достаточно времени для выполнения задания, не подгоняйте и не критикуйте его.

7. Так как у тревожных детей часто высокий уровень мышечного напряжения, необходимо уделять внимание телесной релаксации. Для этого подойдут: массаж, бассейн, детская йога или занятия танцами.

8. Придумайте совместное хобби или занятие, которое будет интересно и Вам и Вашему ребенку.

9. В ситуации, когда ситуация сложная и Вы не знаете, как справиться с тревожностью ребенка, обратитесь к специалисту.

## ИГРЫ НА СНЯТИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Рисование, лепка без оценки взрослого. Ребенок рисует, взрослый рядом или у взрослого своя работа
2. Совместное рисование, лепка:
  - На одном листе бумаги одновременно
  - На одном листе бумаги. Один начинает, другой продолжает
  - На одном листе бумаги молча
  - Рисунок настроения.
3. «Ласковый мелок». Рисование на спине. Один рисует, другой отгадывает
4. «Скульптура»:
  - Ребенка, который ничего не боится
  - Ребенок, который всем доволен
  - Ребенок, который выполнил сложное задание
5. «Добрый - злой», веселый - грустный»
6. «Бревнышко». Родители стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии. Ребенок между ними. Ребенок занимает позу стойкого оловянного солдатика. Важно, чтобы ребенок не прогибался в спине. Руки ребенок складывает на груди. Родители легко толкают ребенка от одного к другому. Ребенок как «бревнышко».
7. «Качели». Ребенок ложится в покрывало. Родители с двух сторон поднимают покрывало и легко покачивают ребенка.

## ДЕЙСТВИЯ С ПРЕДМЕТАМИ КАК ОСНОВА ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

1. Группирует предметы по цвету (основные цвета), величине (сравнительной), форме (шар, куб, призма, цилиндр).
2. Умеет расположить предметы в порядке увеличения и уменьшения (большой - поменьше - маленький).
3. Выполняет задания с ориентировкой на два свойства одновременно (например: "Дай большой красный шарик, а теперь - маленький красный шарик!").
4. Самостоятельно находит и применяет орудия для достижения цели (использует другую игрушку, чтобы достать закатившийся мячик).
5. Выполняет несложное конструирование из кубиков, действуя по сюжету игрового замысла (домик для петушка, стульчик для матрешки).
6. Вкладывает плоскостные и объемные фигуры в отверстия соответствующих форм (доски "Сегена", "занимательная коробка" и др.).
7. Может найти предмет по картинке.
8. Находит по образцу и правильно называет предметы красного, зеленого, желтого цвета.
9. Ориентируется в семи цветах спектра (красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый). Находит предметы этих цветов по образцу по просьбе взрослого.

## РАЗВИТИЕ РЕЧИ И МЫШЛЕНИЯ

### Пассивная речь

1. Имеет большой словарь понимаемых слов (в 5-8 раз превышающий активный словарь).
2. Может с интересом, длительно слушать чтение или рассказы взрослого, не подкрепленные показами картинок, иллюстраций.
3. Проявляет интерес к сказкам. Демонстрирует запоминание путем включения в рассказ взрослого отдельных слов и действий.
4. Просит повторять любимые сказки, стихи, песенки.

### Активная речь

5. Ребенок имеет достаточный активный словарь (называет предметы и их части, действия и качества предметов (машина, у машины колеса, руль, машина едет, гудит и т. п.).
6. Владеет грамматическими категориями разговорного языка. Составляя предложения, изменяет слова по родам, числам и падежам.
7. Способен вступать в диалог со взрослыми и сверстниками (обращается с просьбой, привлекает внимание вопросами и ждет на них ответа).
8. Говорит простыми, связными фразами. Может употреблять небольшие сложноподчиненные предложения (например, "Видел пожарную машину, когда шел в детский сад" и др.).

9. Легко повторяет за взрослыми незнакомые слова, фразы. Имеет до 1500 и более слов в своем активном словаре.

### СИМВОЛИКО-МОДЕЛИРУЮЩИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Сюжетно-отобразительная игра

1. Сюжетно-отобразительная игра перешла в сюжетно-ролевую: копирует действия близких, выступает в роли мамы, папы, няни.
2. Берет на себя роль, отражая профессии людей в социуме.
3. Использует предметы-заместители (кормит куклу с палочки и др.).
4. Проявляет инициативу для подбора необходимых аксессуаров для игры, используя подручные средства и предметы быта (крышка от кастрюли - руль, деревянная ложка - телефон и т. п.).
5. Любит изображать животных. Старается передать их образы в жестах и движениях.

#### Изобразительная деятельность

6. Создает простейшие композиции из мазков, пятен, штрихов, линий. Возникают простейшие изображения (домик в виде полукруга; машина - квадратик; линия - дорога и т. п.).
7. Владеет приемами лепки: раскатывание (колбаски), сплющивание (тарелочки, блины); круговые движения (яблочки, шарики и т. п.).

### ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ (ЗДОРОВЬЕ)

#### Психическое здоровье

1. Преобладает уравновешенный тонус поведения в общении со взрослыми и детьми.
2. Понимает свое место в кругу сверстников и в семье: не только называет себя по имени, но и использует местоимение "я".
3. Правильно реагирует не только на слова "можно" и "нельзя", но и "надо".
4. Проявляет умение немного подождать, потерпеть (активное торможение).
5. Может заниматься безотрывно до десяти и более минут.
6. Имеет глубокий сон и активное бодрствование.
7. Обладает хорошим аппетитом.
8. Контролирует физиологические отправления. Самостоятельно пользуется туалетом (под контролем взрослого).
9. Знает свои туалетные принадлежности (полотенца, расческа и др.), и место, где они должны храниться.

#### Физическое развитие

1. Владеет основными движениями (ходьба в разных направлениях, с перешагиванием).
2. Выполняет бег в разных направлениях и к цели.
3. Может непрерывно бегать в течение 30-40 секунд.
4. Выполняет прыжки на месте и с продвижением вперед.
5. Воспроизводит простые движения по показу взрослого.
6. Способен выполнять простые ритмические движения под музыку.
7. Любит подвижные игры. В игре выполняет имитационные движения, беря на себя роль зайчика, мышки и др.
8. Скатывается с горки на санках.

