

**Цель**: снижение уровня тревожности и страхов у дошкольников путем снятия эмоционального и телесного напряжения; сформировать психологические защиты от невротизирующих факторов.

**Задачи:**

- совершенствовать умения у детей передачи своего эмоционального состояния;

- способствовать развитию умений решать проблемные ситуации;

-нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания;

- освоение коммуникативных умений; контроля своего поведения;

- повышать самооценку и уверенность в себе;

-создавать условия для принятия самостоятельных решений, для формирования внутренней позиции;

- обучение навыкам саморасслабления и творческой регуляции.

Тревожность является одной из индивидуальных психологических особенностей человека, которая проявляется в повышенной склонности человека к тревоге, беспокойству, страху, зачастую не имеющих оснований. Ощущается это состояние как предчувствие угрозы, переживание дискомфорта. В настоящее время у большинства детей дошкольного возраста можно обнаружить повышенный уровень тревожности, поэтому эта проблема очень актуальна. Изучением проблемы тревожности у дошкольников занимались различные отчественные и зарубежные исследователи (Т. М. Титаренко, П. Бейкер, А.П.Бердникова, Г. П. Лаврентьева, М. Алворд, Е.И. Рогов) и посвятили множество работ данному вопросу.Можно выделить некоторые особенности, характерные для беспокойных детей: непроходящее чувство беспокойства; мышечное напряжение; большие трудности в концентрации на чем-либо; нарушения сна; пугливость; раздражительность. Если в поведении ребенка выявляется хотя бы один критерий из вышеперечисленных, то это повод предположить, что ребенок тревожен. Наши дети, это самая чувствительная часть социума и они наиболее подвержены разнообразным отрицательным воздействиям. В последние годы, как свидетельствуют специальные экспериментальные исследования, наиболее распространёнными явлениями у детей, являются тревожность и страхи.

На современном этапе детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка.

Многие основные свойства и личностные качества ребенка формируются в данный период жизни. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

**Причины детской тревожности**

Как правило, в основе детской тревожности лежит внутриличностный конфликт, который может быть вызван следующими причинами:

- противоречивые требования внутри семьи. Например, мама может запретить смотреть телевизор перед сном, а папа, втайне от мамы, разрешить. Ребенок начинает «разрываться» между «можно» и «нельзя»: с одной стороны он хочет посмотреть мультик, а с другой - ему не хочется огорчать маму. Возникает конфликт между собственными желаниями и требованиями взрослых, который негативно сказывается на детской психике;

- высокая тревожность родителей часто передается детям. Согласитесь, если вы хотите, чтобы ваш ребенок не боялся отвечать на занятии, выступать на утренниках, а сами разговариваете со своим начальником по телефону дрожащим голосом, то стоит ли удивляться тревожности своего ребенка? Ведь дети учатся на примерах своих родителей. Поэтому чтобы воспитать уверенного в себе ребенка, нужно демонстрировать ему как можно чаще модель уверенного поведения. Кроме, этого часто причиной тревожности у детей становится развод родителей или эмоциональное отвержение ребенка родителями, когда дети просто чувствуют себя лишними;

- строгий стиль воспитания воспитателя. Если воспитатель часто повышает голос во время занятий, предъявляет завышенные требования, то, как правило, тревожными становятся почти все дети в группе. Особенно, если у этих детей строгие или тревожные родители;

- тревожность может возникнуть в результате того, что в жизни ребенка за последнее время произошло много негативных событий. Поэтому в такие моменты ему нужна поддержка и повышенное внимание;

- нередко тревожность является симптомом невроза или других психических заболеваний. В этом случае родителям нужно обязательно обратиться к врачу.

Специалисты считают, что в дошколь­ном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9–11 годам – соотношение становится равномерным, после 12 лет происходит резкое повышение уровня тре­вожности у девочек. При этом, тревога девочек по своему содержанию отличается от тревоги мальчиков: дево­чек больше волнуют взаимоотношения с другими людь­ми (ссоры, разлуки и т.д.), мальчиков – насилие во всех его аспектах.

Причины возникновения тревожности у детей достаточно разнообразны: особенности функционирования ЦНС, неправильное воспитание, низкий социальный статус среди сверстников и т.д. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов, ей могут быть подвержены как мальчики, так и девочки, но

При обнаружении тревожности у ребенка необходимо как можно раньше начать коррекционную психологическую помощь. Работа с детьми с повышенным уровнем тревожности проводится в разных направлениях: снятие мышечного напряжения, повышение самооценки, обучение ребенка умению управлять собой в конкретных ситуациях, работа с родителями ребенка, чтобы они могли выполнять свою часть коррекции. Также особым направлением в психокоррекционной работе можно выделить повышение статусного положения ребенка в группе сверстников, так как статусное положение очень сильно влияет на эмоциональное состояние. Наиболее оптимальными методами психокоррекции в работе с детьми дошкольного возраста следует признать рассказывание сказок, рисование и развивающие игры.

**Портрет тревожного ребенка**

В группу детского сада (или в класс) входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями “проблемных” детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, “как на ладошке”, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

**Критерии определения тревожности у ребенка.**

1.Постоянное беспокойство.

2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

4. Раздражительность.

5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьва Г. П., Титарен-коТ. М., 1992).

**Признаки тревожности**

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую се Одной из причин появления тревожности у дошкольников является наличие страхов, поэтому, работа по выявлению и устранению страхов у детей является очень важной в коррекционной работе с тревожными детьми. Сидя в кругу, можно обсудить с детьми их переживания, чувства и волнующие ситуации. Необходимо построить беседу таким образом, чтобы каждый ребенок вслух сказал о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Многие дети думают, что их проблемы характерны только для них, а такие игры помогают понять детям, что у их сверстников тоже есть страхи и об этом не нужно стесняться говорить. Также волнующие ситуации можно разыграть с помощью ролевой игры. Необходимо так построить игру, чтобы в конце ребенок победил свой страх, только тогда это упражнение даст наибольший эффект.

Во время коррекционной работы с тревожными детьми необходимо руководствоваться некоторыми правилами:

Включать ребенка в любую новую игру нужно поэтапно. Ребенку необходимо сначала ознакомиться с правилами игры, посмотреть, как другие дети в нее играют и только потом решить, хочет ли он сам принимать участие в этой игре.

Необходимо исключать соревновательные моменты в играх, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто первый выполнит задание?»

Чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным при введении новой игры, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если у ребенка повышенный уровень тревожности, то следует начинать работу с ним с дыхательных и релаксационных упражнений. Если ребенок чувствует себя в коллективе уверенно, то только тогда можно включать его в коллективные игры и деятельность. Следует помнить, что работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

**Как помочь тревожному ребенку**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время и проводится в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2.. Снятие мышечного напряжения

3.Тренировка навыков уверенного поведения

***Игры, повышающие самооценку.***

***«За что меня любит мама»***

Цель: повышение значимости ребенка в глазах окружающих его детей.

Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

***«Клеевой дождик»***

Цель: сплочение детей, снижение тревожности, повышение самооценки.

«Ребята, вы любите играть под теплым летним дождем? Пока мы с вами разговаривали, пошел ласковый дождик. Но дождик оказался не простым, а волшебным – клеевым. Он склеил всех нас в одну цепочку (дети выстраиваются друг за другом, держа за плечи впереди стоящего) и теперь предлагает нам погулять».

Дети, держась друг за друга, передвигаются по комнате, преодолевая различные препятствия: обогнуть «широкое озеро», пробраться через «дремучий лес», прятаться от диких животных и др. Главное условие – дети не должны отцепляться друг от друга.

«Ну вот, дождик закончился, и мы снова можем спокойно двигаться. Высоко в небе светит ласковое солнышко, и нам захотелось прилечь в мягкую траву и позагорать».

***«Ладошки»***

Цель: повышение самооценки.

Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем взрослый просит на каждом, получившемся на бумаге, пальце написать или нарисовать что-нибудь хорошее о себе. После этого ведущий собирает «ладошки», читаем их или показывает группе, а дети угадывают где, чья ладошка.

***«Комплименты»***

Цель: помочь ребенку увидеть свои положительные стороны, дать почувствовать, что его понимают и ценят другие дети.

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит: «Мне нравится в тебе…». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!» Упражнение продолжается по кругу.

После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как “Комплименты”, “Я дарю тебе...”, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя “глазами других детей”. А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд “Звезда недели”, на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми.

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей (например, на стенде “Мы сегодня”): “Сегодня, 14 октября 2017 года, Сережа в течение 20 минут проводил опыт с водой и бумагой”. Такое сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день. В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить “Цветик-семицветик” (или “Цветок достижений”), вырезанный из цветного картона. В центре цветка —фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, — информация о результатах ребенка, которыми он гордится.В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить детям. Это послужит стимулом для обучения письму. К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребенок в течение дня, каковы его успехи.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста.

***Обучение ребенка расслаблению***

Для тревожных детей характерны мышечные зажимы, поэтому очень важным моментом при работе с такими детьми является обучение его расслаблению. Для достижения этой цели отлично подойдет массаж и растирания тела, а также различные техники релаксации.

**«Воздушный шарик».**

Это упражнение позволяет расслабить мышцы губ и нижней части лица. Ребенок представляет, что у него в руках есть воздушный шарик, который нужно надуть. Он подносит его ко рту и начинает надувать: все сильнее и сильнее. Его глаза становятся круглыми и наблюдают за тем, как надувается воздушный шарик. С каждый выдохом становится все тяжелее и тяжелее, ну вот, наконец, шарик стал большим, можно расслабить мышцы.

**«Любопытная Варвара»**

Цель: расслабление мышц шеи

Психолог показывает и объясняет: “Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслб-лен-на…

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслб-лен-на…

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслб-лен-на…

Этюд на расслабление мышц **«Турист с тяжелым рюкзаком».**

Это упражнение позволит расслабить спину и плечевые суставы. Ребенок представляет, что он турист и ему нужно нести на спине тяжелый рюкзак. Сначала он с трудом его поднимает и одевает на спину, а затем, сгибаясь от тяжести, несет по дороге. Наконец, пройдя нелегкий путь, он медленно снимает рюкзак и ставит его на землю. В конце упражнения ребенок выпрямляет спину и расслабляет плечи. Затем нагибается вперед, опускает расслабленные руки вниз и слегка ими покачивает.

**«Порхание бабочки»**

Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

***Тренировка навыков уверенного поведения***

Это, пожалуй, один из самых сложных и самых важных этапов в работе с детской тревожностью. На этом этапе очень полезными является проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу, чтение сказок, рисование.

Проигрывание ситуаций, вызывающих тревогу. Такие ситуации можно проигрывать с помощью любимых игрушек ребенка, которые будут исполнять роль их самих, а ребенок, в свою очередь, будет играть предмет собственного страха. Например, если малыш боится воспитателя, то именно ее роль он и будет исполнять. После разыгранной сценки, необходимо обсудить с ребенком все происходящее. Пускай он постарается ответить на вопросы: «Почему воспитатель кричала?», «Что нужно делать и говорить главному герою, чтобы побороть свой страх?» и т.д. В конце обязательно необходимо разыграть сценку, которая имела бы позитивное завершение. Например, воспитатель и ребенок обнимаются.

Чтение сказок. Для работы с тревожностью не мало важную роль играют сказки, где главный герой успешно справился со своими переживаниями. Можно придумать такие сказки самим или использовать уже готовые, например, «Крошка Енот», «Как заяц стал храбрым» и т.д.

«Рисование». Для придания себе уверенности малыш может нарисовать себя уверенного и храброго и носить этот рисунок, как талисман. Когда он почувствует тревогу, этот рисунок поможет ему успокоиться и поверить в свои силы.

**Тест А. И. Захарова на оценку уровня тревожности ребенка**

Тест выполняют родители детей 4— 10 лет.   
**Инструкция.** Внимательно прочитайте эти утверждения и оцените, насколько они характерны для вашего ребенка.   
  
***Возможные варианты ответов:***

данный пункт **выражен и возрастает** в последнее время— **2 балла;**

данный пункт **проявляется периодически — 1 балл;**

данный пункт отсутствует — **0 баллов.**

**Ваш ребенок**

1. Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко принимает к сердцу.

2. Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.

3. Капризничает ни с того ни с чего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

4. Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.

5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.

6. Все больше грустит и печалится без видимой причины.

7. Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.

8. Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.

9. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.

10. Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.

11. Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

12. Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.

13. Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или уходит в себя.

14. Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в [области живота утром](http://psihdocs.ru/prichini-ostrogo-jivota-sleduyushie.html); нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15. Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без причин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.   
  
**от 20 до 30 баллов** — невроз;   
  
**от 15 до 20 баллов** — невроз был или будет в ближайшее время;   
  
**от 10 до 15 баллов** — нервное расстройство, но не обязательно достигающее стадии заболевания;   
  
**от 5 до 9 баллов** — необходимо внимание к этому ребенку;   
  
**менее 5 баллов** — отклонения несущественны и являются выражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

***Памятка для воспитателей***

а) Не привлекать тревожных детей к видам деятельности соревновательного характера;

б) Не подгонять тревожных детей флегматического и меланхолического типов темперамента, давать им возможность действовать в привычном для них темпе (такого ребенка можно чуть раньше, чем остальных, посадить за стол, одевать его в первую очередь и т. д.);

в) Хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения;

г) Не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности (пусть он сначала просто посмотрит, как это делают его сверстники);

д) Использовать в работе с тревожными детьми игрушки и материалы, уже знакомые им;

е) Закрепить за ребенком постоянное место за столом, кроватку;

ж) Попросить ребенка быть помощником воспитателю, если малыш не отходит от него ни на шаг.

***Памятка для родителей***

-У родителей тревожных детей тоже часто бывает повышенный уровень тревожности. Иногда это состояние взрослого невольно передается детям. Например, как показывает практика, у тревожно-мнительных матерей, чрезмерно опасающихся за здоровье своего ребенка, дети в большей степени подвержены заболеваниям.

-Мамы и папы должны помнить о негативном влиянии их собственного поведения и состояния (большое количество запретов, необоснованных замечаний, окриков, приказов) на повышение уровня тревожности их ребенка.

-Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви родителей, в ласке и внимательном отношении.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика. Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком. Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения и игры, приведенные выше. Выполнение этих упражнений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.

***Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми***

* Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
* Не сравнивайте ребенка с окружающими.
* Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
* Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
* Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
* Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
* Будьте последовательны в воспитании ребенка.
* Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях.
* Не унижайте ребенка, наказывая его.

**Рекомендуемая литература**

Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация (пограничные нервно-психические расстройства). -М.: Наука, 1976.

Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация чело­века.–Л, 1988.

Берне Д. Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений. – М.,1995.

Берне Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.

Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М, 1968.

Божович Л.И. Избранные психологические труды: Психология фор­мирования личности. – М.: Международная педагогическая ака­демия, 1995.

Бороздина Л.В., Залученова Е.А Увеличение индекса тревожности при расхождении самооценки и притязаний // Вопросы психологии. 1993. № 1.

Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. – М.: Педагогика, 1991.

Винникотт Д.В. Разговор с родителями. – М.: Независимая фирма «Класс», 1995.

ВыготскийЛ.С Соч.: В 6 т. Т. 3,4. – М.: Педагогика, 1983,1984.

Гарбузов ВЖ Практическая психотерапия. – СПб.: АО «Сфера» 1994.

Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. – Л.: Ме­дицина, 1982.

Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1988.

Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб.: Гиппократ, 1995.

Захаров А. И. Что снится нашим детям: Как избавиться от страхов. – СПб.: Дельта, 1997.

Захарова Л. И., Сергиюк П.И., Кузьминова М.П. Тревога, эмоциональ­ная напряженность и стресс в профессиональной деятельности учителя // Психология человека в условиях социальной неста­бильности. – М., 1994.

Изард К. Эмоции человека. – М , 1980.

Имедадзе И.В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрас­те // Психологические исследования. – Тбилиси, 1966.

Нежнова Т.А., Филиппова Е.В. Различие в эмоциональном отношений к школе и учению у детей 6-летнего и 7-летнего возраста //Диа­гностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей. - М., 1971.

Фрейд А. Норма и патология детского развития // А. Фрейд, 3. Фрейд Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов. – СПб., Восточно-Европейский Институт психоанализа, 1997.

Эберлейн Г. Страхи здоровых детей: Практическое пособие для родителей. - М.: Знание, 1981.