

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

vk.com/child_psychologist_pro

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



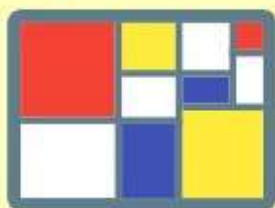
ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

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



vk.com/child_psychologist_pro

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК снимаем напряжение



Автор: Шамаева Н.

полезно не
забывать про
телесный контакт



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

МОЩНЫМ
эффектом
обладают



дыхательные
упражнения

большое
удовольствие
и пользу
приносят



прыжки на батуте

vk.com/child_psychologist_pro

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

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

vk.com/child_psychologist_pro