МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОЛОСОК»

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Психолого-педагогические рекомендации для родителей (законных представителей).**

**Как распознать тревожность у ребенка**

**младшего возраста.**

Составитель: Петренко Д.Д

Педагог-психолог первой квалифицированной категории

2023 г.

**Как распознать тревожность у ребенка**

**младшего возраста.**

**Тревожность** - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в его характере.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность родителя передается ребенку.

**Портрет тревожного ребенка.**

В группу детского сада 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. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Такие 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. 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.

**Как может проявляться тревожность у детей ?**

Тревожность у детей может проявляться в физическом, психическом плане и поведении:

• Невозможность расслабиться, мышечное напряжение, скованность;

• Суетливость, неусидчивость, повторяющиеся мелкие движения (кручение волос, обгрызание ногтей, покачивание ногами, раскачивание на стуле);

• Желание много говорить, или наоборот напряженное молчание;

• Сложность сосредоточения внимания;

• Трудности со сном (бессонница, беспокойный сон, кошмары);

• Быстрая утомляемость;

• Трудно контролируемые, цепляющиеся друг за друга мысли и образы;

• Беспокойство перед началом важных событий;

• Боязнь любых даже самых незначительных перемен;

• Неуверенность в себе;

• Отказ от новой деятельности «я не смогу»;

**Как правильно вести беседу с ребенком?**

* Говорите спокойно, размеренно, немного замедлите речь
* Простыми словами
* Находитесь на одном уровне глаз с ребенком
* Говорите в удобном и безопасном месте
* Цель – дать ребенку ощущение безопасности, опоры на взрослого

**Игры для детей младшего возраста**

Любая игровая деятельность должна учитывать интересы маленького человека.

Можно заняться с ребенком творчеством - пением, танцами, рисованием, лепкой, конструированием, почитать с ребенком сказки, поиграть с песком или крупами, водой. Завлечь ребёнка пальчиковыми играми и пальчиковой гимнастикой. Поиграть в сюжетные игры (больничка, пожарный, дочки-матери).

В работе с детьми находящиеся в тревожном состоянии хорошо помогают игры на телесный контакт, массаж, ласковые прикосновения, так же игры на дыхание и релаксацию (под спокойную, приятную музыку).

Для большинства развивающих игр требуется определенный реквизит. Это бытовые принадлежности, природные материалы, а также игрушки или их наборы. Они должны отвечать определенным требованиям: способствовать развитию физических навыков; развивать мелкую моторику, речь, интеллект; отражать личный мир ребенка, где он сможет примерить на себя интересующую профессию или социальную роль; развивать творческий потенциал ребенка; вырабатывать усидчивость, прилежность; давать возможность релаксации. Эти методы так же способствуют снятию напряжения и помогают ребенку расслабится.

**Приведены примеры игр с детьми и родителями дома.**

***Рисование***

Рисование для детей – это занимательная игра. Рисование оказывает большое влияние на эмоциональное и интеллектуальное состояние ребенка , не говоря о развитии мелкой моторики. Рисовать можно карандашами, красками, мелками, фломастерами , руками( пальчиками), и т д.

**Игры с песком или крупами**

[Игры с песком или крупами прекрасное](https://www.maam.ru/obrazovanie/igry-s-peskom) средство для установления контакта с ребенком. Можно проигрывать волнующую ситуацию с помощью мелких игрушек, тем самым освобождая ребенка от напряжения, беспокойства и предоставляя ему возможность высказаться развивая речь. Так же хорошо помогает сбросить избыточное психомоторное возбуждение – игры с водой.

Для игр с песком и крупами нужна емкость. Желательно, чтобы емкость имела крышку и закрывалась на ночь. Пусть будет под рукой набор мелких игрушек, персонажей из сказок и различные человечки, животные, растения, дома, машинки, деревянные дощечки, палочки, орешки, пуговицы и т. д. Эта коллекция должна постоянно пополняться.

Организуя различные игры, помните, что ребенок будет активен и получит удовольствие в том случае, если игра ему интересна и знакома.

**«Идут медвежата»** — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на [песок или мелкую крупу](https://www.maam.ru/obrazovanie/tema-pesok).

• **«Прыгают зайцы»** — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка или крупы, двигаясь в разных направлениях.

• **«Ползут змейки»** — ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность волнистой (в разных направлениях).

• **«Бегут жучки-паучки»** — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок или крупу, встречаясь руками друг с другом — «жучки здороваются»).

• **«Кроказябла»** — дети оставляют на песке или крупе самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать).

**Игра «Узоры на песке»**

Рисуем пальцем, ребром ладони, кисточкой различные геометрические фигуры, простые/сложные узоры, прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки.

**Игра «Детские секретики».**

Ребенка просят отвернуться, а в это время взрослый прячет секретики на различных участках песочной или крупяной картины. Ребенок поворачивается и отыскивает секретики.

**Игры «Фасолевые ванны»**

В миску или коробку насыпьте фасоль (горох), бросьте туда мелкие игрушки и размешайте.

Задание для малыша – запустить руки в фасоль и искать игрушки.

Если ребенок уже говорит, попросите его на ощупь определить и назвать, что спряталось в фасоли.

То же самое можно сделать, положив в емкость с манной крупой несколько фасолин. Малыш нащупывает их пальчиками и выкладывает в мисочку. А мама громко считает находки до тех пор, пока все фасолины не будут найдены.

**Игры с водой**

**Игра «Цветная вода»**

Расставьте стаканы в ряд на столе и наполните водой. Возьмите на кисточку краску одного из основных цветов - красный, желтый, синий, зеленый (можете начинать с любимого цвета ребенка, если такой есть, это поможет вовлечь ребенка в игру) - и разведите в одном из стаканов. Комментируя свои действия, постарайтесь привлечь внимание ребенка, внесите элемент "волшебства": "Сейчас возьмем на кисточку твою любимую желтую краску, вот так. А теперь... опустим в стакан с водой. Интересно, что получится? Смотри, как красиво!" Обычно ребенок завороженно следит за тем, как облачко краски постепенно растворяется в воде. Можно разнообразить эффект и в следующем стакане понять, какой из способов ему больше нравится.

**Игра переливание воды**

Возьмите пластиковые бутылки, пузырьки, стаканчики, мисочки различных размеров. Теперь наполняйте их водой: "Буль-буль, потекла водичка. Вот пустая бутылочка, а теперь - полная". Можно переливать воду из одной посуды в другую.

**Игра «Озеро».**

Наполните большой таз водой: теперь это "озеро", в котором плавают рыбки или уточки: "Вот какое глубокое озеро - много воды! В озере плавают уточки. Вот мама утка. А вот ее детки -маленькие утята. "Кря-кря-кря! - говорит утка. - Дети, плывите за мной!" Вот уточки вышли на бережок и греются на солнышке" и т.д.

**Игра «Море»**

Таз с водой может превратиться в "море", по которому плывут кораблики: "Поплыл по морю кораблик и гудит: у-у-у! А кто хочет поплавать на корабле? Зайка хочет! (можно использовать фигурки, вылепленные из пластилина, которые прочно устанавливаются на палубе) Вот поднялся ветер! Какие сильные волны! Перевернулся наш кораблик - давай скорее спасать пассажиров! А теперь починим кораблик и можно плыть дальше" и т.д.

**Игра «Мыльные пузыри»**

Детям нравится наблюдать за кружением мыльных пузырей, с криками восторга они носятся по комнате, пока не "поймают" все до одного, и тут же просят повторения. Но сами выдуть пузыри часто отказываются - это требует сноровки и определенного уровня развития дыхания. Мы предлагаем предварительно подготовить ребенка к игре с мыльными пузырями. Для этого нужно научить его сильно дуть, направлять струю воздуха в нужном направлении.

**Игра «Бульки»**

Дуть через трубочку в стакан, наполовину наполненный водой. Игра покажет, сформирован ли у ребенка целенаправленный выдох и сильно ли он дует. Играя с мыльными пузырями, соблюдайте меры предосторожности. Следите, чтобы ребенок не втягивал жидкость в рот. Он может сделать это по инерции, если привык пить сок из пакетиков через трубочку, или захочет попробовать жидкость для мыльных пузырей на вкус. Поэтому используйте безвредные вещества и понемногу.

**Игра «Разноцветный лед»**

Можно приготовить разноцветный лед, добавив в воду краски. Или порисовать краской на большом куске льда.

**Игра «Морские сокровища»**

Дети достают со дна емкости («моря») «сокровища»- камушки, ракушки, крупные блестящие пуговицы и разные необычные мелкие предметы. Усложнение – достать с помощью совочка, ложечки, ситечка.

**Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры**

Пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры не только влияют на развитие речи, но прелесть их еще и в том, что они мгновенно переключают внимание малыша с капризов или нервозности на телесные ощущения – и успокаивают.

***Мышка***

Мышка в норку пробралась,

*(Делать двумя ручками крадущиеся движения)*

На замочек заперлась.

*(Слегка покачивать скрещенными в замок пальчиками)*

В дырочку она глядит,

*(Делать пальчиками колечко)*

На заборе кот сидит!

*(Приложить ручки к голове как ушки и шевелим пальчиками)*

***Пальчик***

*(Поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении чтения стихотворения.)*

Этот пальчик хочет спать,

Этот в кроватку ложиться,

Этот пальчик зевнул,

Этот пальчик уже заснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братьев ты не разбуди.

Встали пальчики, ура!

В садик вам идти пора!

***Дом***

Я хочу построить дом,  
*(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*  
Чтоб окошко было в нём,  
(*Пальчики обеих рук соединить в кружочек)*Чтоб у дома дверь была,  
*(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)*Рядом чтоб сосна росла.  
*(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)*Чтоб вокруг забор стоял,  
Пёс ворота охранял,  
*(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)*Солнце было, дождик шёл,  
*(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены".Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)*И тюльпан в саду расцвёл!  
*(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики -   "бутончик тюльпана")*

***Друзья – садоводы***

Палец толстый и большой,  
В сад за сливами пошёл.  
*(Ладошка собрана в "кулачок". Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)*  
Указательный с порога  
Указал ему дорогу.  
*(Отгибаем указательный пальчик, далее "сгибаем-разгибаем")*Средний палец самый меткий,  
Он сбивает сливы с ветки.  
*(Отгибаем средний пальчик, "сгибаем-разгибаем" его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)*Безымянный подбирает,  
(*Отгибаем также безымянный, постараться не шевелить предыдущими пальчиками)*А мизинчик-господинчик  
В землю косточки бросает!  
*(Отгибаем мизинчик)*

***Кораблик***

По реке плывёт кораблик,  
*(Прижимаем нижние части ладошек друг к другу, верхние открыты - показываем "кораблик")*Он плывёт издалека,  
*(Приставляем горизонтально левую руку к глазам - "смотрим вдаль")*На кораблике четыре очень храбрых моряка.  
*(Показать 4 пальца)*У них ушки на макушке,  
*(Приставляем обе ладошки к своим ушам)*  
У них длинные хвосты,  
(*Кончики пальцев обеих рук соединяем вместе и далее медленно разводим руки в стороны)*И страшны им только кошки, только кошки да коты!  
*(Показываем две открытые от себя ладошки, затем пальчики слегка сгибаем - получаются "коготки")  
В конце этой игры можно спросить у ребёнка:*-Что за моряки были на кораблике?  
*Ответ: мышки*

***Лодочка***

Две ладошки прижму,  
И по морю поплыву.  
*(Прижать друг к другу обе ладошки, при этом не соединяя большие пальцы)*  
Две ладошки, друзья, -  
Это лодочка моя.  
*(Делать волнообразные движения руками - "лодочка плывёт")*Паруса подниму,  
*(У соединенных вместе рук в форме "лодочки" поднять вверх большие пальцы)*Синим морем поплыву.  
*(Продолжить волнообразные движения руками - "лодочкой")*А по бурным волнам  
Плывут рыбки тут и там.  
(*Полностью соединить друг с другом две ладошки для имитации рыбок и снова волнообразные движения - "рыбки плывут")*

***Шарик***

*(Сначала пальцы сложены в замочек. Начинаем их медленно разводить)*Надуваем быстро шарик.  
(*Кончики пальцев обеих рук соприкасаются друг с другом - шарик надут)*  
Он становится большой.  
*(Соприкасаем ладошки друг с другом полностью)*  
Вдруг шар лопнул,  
воздух вышел -  
*(Смыкаем вместе пальчики)*Стал он тонкий и худой!

***Летела сова***

*(Машем руками)*Летела сова,  
Весёлая голова.  
Летела-летела,  
*(Кладём руки на голову)*На головку села.  
Села, посидела,  
Головой повертела  
*(Снова машем руками)*И опять полетела.

***Пятачок***

*(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны вправо)*Поросенок Пятачок

Отлежал себе бочок!  
(Встаём, выпрямляемся, поднимаем руки вверх - потягиваемся)  
Встал на ножки,  
Потянулся!  
*(Приседаем на корточки и делаем наклон вперёд, руки держим прямо перед собой)*А потом присел,  
Нагнулся!  
*(Встаём, делаем прыжки на месте. Руки на поясе, делаем ходьбу на месте)*И немножко поскакал,  
И на месте пошагал.  
*(Сесть на корточки, руки на поясе, делаем наклоны влево)*А потом опять прилёг, -  
Но уже на левый бок!

***Белка***

*(В самом начале кулачек сжат)*  
Сидит белка на тележке,  
Продаёт она орешки:  
*(Поочерёдно разгибать все пальчики, начиная с большого)*  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому…

***Зайка***

Зайка под кустом сидит

И ушами шевелит.

Зайка, зайка где твой дом?

За большим, большим кустом

**Игры на дыхание**

Игра «Покорми собачку»

Для игры понадобится стул, картон и мягкие помпоны. Вместо них можно взять бумажные комочки или шарики из фольги. На картоне нарисуйте собачку с широко открытой пастью или любое другое животное, вырежьте отверстие и закрепите рисунок на спинке стула. Разложите помпоны на стуле и предложите ребёнку покормить собачку. Только помпоны нужно не класть собачке в пасть, а задувать их туда своим дыханием.

Шторм в стакане воды Налейте три стакана с водой. Во всех должен быть разный уровень воды. Предложите ребёнку с помощью трубочки устроить шторм, но так, чтобы вода не перетекала через края стаканов. Для этого им потребуется контролировать силу выдоха: где воды много, нужно дуть слабее, а где её мало, можно дуть сильно. Потом можно добавить в каждый стакан моющее средство, если вы уверены, что ребёнок не начнёт втягивать воду в себя. Получится пена. Конечно, игра предполагает, что вода не должна выходить за края стаканов, но осторожность точно не повредит: застелите стол клеёнкой.

Игра «Жираф и мышонок»

Жираф – большой, поэтому ребёнок встаёт и поднимает руки, делает он это на глубоком вдохе. Мышонок – маленький, поэтому ребёнку нужно сесть на корточки и обхватить руками колени, при этом нужно выдохнуть со звуком «ш-ш-ш». Теперь можно повторить движения: «Какой большой жираф? Вот такой большой! А какой мышонок маленький? Вот такой крохотный».  Игры для развития дыхания для детей от 3 лет Дети к трём годам уже отлично контролируют глубину вдоха и протяжённость выдоха. Теперь игры будут больше направлены на управление потоком выдыхаемого воздуха и на его задержку. Ближе к 4 годам ребёнок научится надувать воздушные шарики, их тоже можно привлечь к играм.

/