

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Наукоград»



*Уважаемые родители, предлагаю Вашему вниманию консультацию на тему:  
«Тревожный ребёнок»*

*С уважением, учитель – дефектолог Екатерина Олеговна Ляхова*

Чусовой, 2021.

# 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



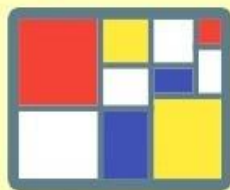
# ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

## 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  
самоделные  
**маски**



весело и полезно  
играть с лицом:  
кривляться,  
надувать щеки,  
раскрашивать  
лицо аквагримом



[vk.com/child\\_psychologist\\_pro](https://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](https://vk.com/child_psychologist_pro)

# 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](https://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**

