

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка»
города Рубцовска**

658222 г. Рубцовск, ул. Северная, 27
телефон 2-63-20, 2-63-21, e-mail: detsad57@bk.ru

Муниципальный этап регионального профессионального конкурса
«Воспитатель года – 2023»

**Семинар-практикум для родителей
«Как помочь тревожному ребёнку»**

Иванова Наталья Владимировна,
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад №57 «Аленушка»
города Рубцовска Алтайского края,
высшая квалификационная категория

г. Рубцовск,
2022г.

Целевая аудитория: родители дошкольных учреждений

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей по вопросу эффективного взаимодействия с тревожными детьми.

Задачи:

1. Снизить тревожность участников, создать позитивный эмоциональный настрой группы.
2. Познакомить с понятием «тревожность», признаками и причинами появления тревожности.
3. Обучить родителей эффективному взаимодействию с тревожным ребёнком.
4. Обучить методам повышения самооценки ребёнка, способам саморегуляции и снятию психомышечного напряжения.

Количество участников: 12 человек.

Материалы и оборудование:

Демонстрационный:

- ноутбук, проектор, экран, презентация;

Раздаточный:

- обручи 5 шт. (разного цвета), мяч, воздушный шарик, воронка, песок, пластиковый стаканчик, украшение для игрушки;

- памятки, опросник для выявления тревожности (Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко), методика Б.З. Драпкина «Лечение материнской любовью».

Алгоритм мероприятия:

Вводная часть

1. Приветствие.
2. Упражнение на сплочение коллектива «Круг».
3. Упражнение «Портфельчик с полезностями».

Теоретическая часть.

4. Актуальность.
5. Что такое тревожность.
6. Категории детей, проявляющих повышенную тревожность.
7. Игра «Весёлый мяч». Признаки тревожности.
8. Игра «Весёлый мяч». Причины появления тревожности.
9. Опросник для выявления тревожности (Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко).
10. Чем опасна повышенная тревожность.

Практическая часть.

11. Как помочь тревожному ребёнку.
12. Игры с песком.
13. Изготовление игрушки-антистресс.
14. Как взаимодействовать с тревожным ребёнком.

Заключительная часть.

15. Методика Б.З. Драпкина «Лечение материнской любовью».
16. Рефлексия.

Планируемые образовательные результаты:

- сформированность интереса к технике «игры с песком» как метода снятия психомышечного напряжения;
- преодоление у детей тревожности, страхов и психического напряжения через повышение самооценки, управление отрицательными эмоциями.

Этапы	Содержание слайда	Текст сообщения
Вводная часть. 1. Приветствие	Слайд 1. Тема: «Тревожные дети».	- Здравствуйте, уважаемые родители, члены жюри, коллеги! Тема нашей встречи: «Тревожные дети». Уважаемые родители, я прошу вас выйти в круг и поприветствовать друг друга. А приветствовать мы будем открытыми ладонями (по кругу).
2. Упражнение на сплочение коллектива «Круги».		Упражнение «Круги». Давайте познакомимся поближе. Сейчас вы будете объединяться по общему признаку. В первый круг встаньте родители, у которых один ребенок, во второй родители двоих детей, в третий, соответственно, родители троих и более детей. А теперь посмотрим, кого у нас больше мальчиков или девочек? В первую группу объединяются родители девочек, во вторую - мальчиков. Объединитесь по возрастной группе ваших детей. Группа раннего возраста, младшая группа, средняя, старшая и подготовительная к школе группа. Спасибо большое за участие!
3. Упражнение «Портфельчик с полезностями».		Портфельчик с полезностями. У каждого из вас на столе лежит «Портфельчик». Я прошу вас в течение нашей встречи, после обсуждения определённого блока нашей темы, заполнить его интересными для вас советами, рекомендациями, памятками.

<p>Теоретическая часть. 4. Актуальность выбранной темы.</p>	<p><u>Слайд 2.</u> Тревожные расстройства у детей относятся к широкой группе эмоциональных нарушений детского возраста. Их распространенность постоянно растет, в настоящее время патология занимает второе место среди психических заболеваний в детстве, после поведенческих отклонений.</p>	<p>Одной из распространенных проблем современности является детская тревожность. Психологи уделяют ей особое внимание, потому что она отрицательно влияет на развитие, общение и здоровье ребёнка</p> <p>Эта тема актуальна для всех родителей, так как проявление тревожности у детей возможно на любом возрастном этапе.</p>
<p>5. Что такое тревожность.</p>	<p><u>Слайд 3.</u> Умеренный уровень тревожности рассматривается как механизм, необходимый для эффективного приспособления к действительности. В каких-то ситуациях тревога оправдана и даже полезна: она позволяет избежать опасности или решить проблему.</p>	<p>Тревожность - отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. Различают тревожность как <i>эмоциональное состояние (ситуативная тревога)</i> и как <i>устойчивую личностную черту</i> - индивидуальную психологическую особенность, которая проявляется в повышенной склонности к опасениям, беспокойству, переживаниям.</p>
<p>6. Категории детей, проявляющих повышенную тревожность.</p>	<p><u>Слайд 4.</u> Проявлению тревожности подвержены как мальчики, так и девочки, однако замечено, что интенсивность и сферы переживания тревоги у мальчиков и девочек различна. В дошкольном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки.</p>	<p>Особое внимание следует уделить детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в период адаптации к детскому саду (незнакомое помещение, большое скопление людей); - детям с особыми образовательными потребностями (осознание своей неполноценности в какой-либо области развития); - детям подготовительной к школе группы (страх неумения писать, читать); - одарённым детям (боязнь не оправдать надежды родителей); - детям с неврозами (заикание, навязчивые движения и т.д.).

<p>7. Игра «Весёлый мяч». Признаки повышенной тревожности у детей.</p>	<p><u>Слайд 5, 6.</u> Признаки повышенной тревожности у детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - суетливость; - двигательное беспокойство; - часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.); - скованность движений; - трудности со сном; - боязнь любых, даже незначительных перемен; - сильное беспокойство перед началом нового задания, работы; - неуверенность в себе, отказ от новой деятельности; - серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться); - частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации; - также тревожных детей видно и в рисунках (движения быстрые, сильный нажим на карандаш, штриховка, особое внимание к мелким деталям); - боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, - проблемы с аппетитом. 	<p>Игра «Весёлый мяч».</p> <p>- Уважаемые родители! Поделитесь, пожалуйста, своим опытом по данной теме. А делать мы это будем с помощью мячика. Будем передавать мячик из рук в руки, и произносить следующие слова: «Вот бежит весёлый мячик быстро-быстро по рукам. У кого весёлый мячик, тот сейчас расскажет нам!». <i>(У кого в руках мяч, тот отвечает на вопрос)</i></p> <p>Вопрос 1.</p> <p>По каким признакам можно определить тревожность у детей?</p> <p><i>После обсуждения:</i></p> <p>Вы можете добавить памятку оранжевого цвета по этому вопросу.</p>
--	--	--

<p>8. Игра «Весёлый мяч». Причины тревожности у детей.</p>	<p>Слайд 7, 8. Развитие у детей тревожности может быть спровоцировано различными факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - неблагоприятная обстановка в семье; - реальными событиями, оставившими в душе ребенка тяжелый след (развод родителей, смерть близких, потеря любимого питомца); переезд или переход из одного учреждения в другой; - рождение ещё одного ребёнка в семье; - высокая тревожность родителей; - разным, порой противоречивым подходом к воспитанию со стороны родителей, бабушек и дедушек; - завышенными требованиями к ребенку; - постоянным его сравнением с более успешными детьми; - чрезмерной опекой; - влияние телепередач, порождающих чувство страха; - зависимость от электронных гаджетов; - буллинг со стороны сверстников. <p>Особо возрастает риск развития повышенной тревожности в случае, если некоторые из этих причин накладываются друг на друга, многократно усиливая эффект воздействия.</p>	<p>Произносим слова: «Вот бежит весёлый мячик быстро-быстро по рукам. У кого весёлый мячик, тот сейчас расскажет нам!». <i>(У кого в руках мяч, тот отвечает на вопрос)</i></p> <p>Вопрос 2.</p> <p>- Причины появления тревожности у детей?</p> <p>По данному вопросу памятка голубого цвета.</p>
--	--	---

<p>9. Опросник для выявления тревожности у ребёнка</p>	<p>Слайд 9. Опросник для выявления тревожности у ребёнка (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко).</p>	<p>Анкета. С целью выявления тревожности у ребенка используется специальный опросник (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко). Вы можете ознакомиться с ним дома и определить, какой уровень тревожности у вашего ребёнка. Данный опросник (белого цвета) лежит у вас на столе, вы можете добавить его в свой портфельчик. <i>(Приложение 1.)</i></p>
<p>10. Чем опасна повышенная тревожность.</p>	<p>Слайд 10, 11. Эмоциональная нестабильность, беспокойство и неуверенность в своих силах негативно влияют на интеллектуальное развитие детей, тормозят их познавательную активность, нарушают способность к принятию самостоятельных решений. Длительное пребывание в состоянии повышенной тревожности может привести к снижению иммунитета, нарушению гормонального баланса.</p>	<p>Чем опасна повышенная тревожность. Чрезмерная тревожность детей приводит к переутомлению, снижению работоспособности, уменьшает шансы на раскрытие всех талантов ребенка. Ресурсы тела расходуются на подавление эмоций и страхов, а не на продуктивную деятельность. Если проблему не решать, это может вылиться в неврозы.</p>
<p>Практическая часть. 11. Как помочь тревожному ребенку</p>	<p>Слайд 12, 13. Направления работы с тревожными детьми: - Повышение самооценки. - Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. - Снятие мышечного напряжения.</p>	<p>Как помочь тревожному ребенку Памятка зелёного цвета Работа с тревожным ребенком занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу в трех направлениях: • Повышение самооценки (Например, упражнение: «Я умею делать лучше всех», «Похвалилки», и т.д.)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях (Упражнения: «Возьми себя в руки», «Врасти в землю», «Насос и мяч» и т.д.) • Снятие мышечного напряжения: <ul style="list-style-type: none"> - телесный контакт (объятия, прикосновения, поглаживания). Для хорошего самочувствия ребёнка нужно обнимать - до 8 раз в день, и для развития - 12 раз в день; - дыхательная гимнастика; - самомассаж; - арт-терапия; - анималотерапия; - экотерапия; - игры с песком.
12. Игры с песком.	<u>Слайд 14.</u> Фото.	<p>Более подробно рассмотрим игры с песком: рисование на световом столе или планшете, рисование цветным песком, игры с кинетическим песком.</p> <p>Лепка из кинетического песка — обладает удивительными полезными свойствами для ребёнка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тренирует внимание и усидчивость; - улучшает мелкую моторику рук, что способствует развитию речи; - снимает эмоциональное напряжение; - развивает творческие способности; - дарит радостные эмоции. <p>Его состав абсолютно не токсичен, не вызывает аллергии и не поддерживает развитие микроорганизмов. Он не липнет, не пачкает руки и одежду.</p>
13. Изготовление игрушки антистресс.	<u>Слайд 15.</u>	<p>Изготовление игрушки антистресс.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сегодня я предлагаю вам сделать игрушку-антистресс своими руками.

		<p>Этой игрушкой ребёнок может играть дома, может взять её с собой на улицу, в гости.</p> <p>Действие этой игрушки основано на том, что при сжимании и разжимании чего-то эластичного ребёнок расслабляется и успокаивается.</p> <p>Берём воздушный шарик (можно даже с веселой мордочкой) и засыпать в него через воронку песок. В процессе наполнитель надо встряхивать и аккуратно распределять пальцами внутри, чтобы его не оказалось слишком много. Когда шарик заполнится, из него останется выпустить лишний воздух и крепко завязать узелком, украсить и игрушка готова!</p>
<p>14. Как взаимодействовать с тревожным ребёнком.</p>	<p><u>Слайд 16, 17.</u> Как взаимодействовать с тревожным ребёнком:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость, создайте ребёнку ситуацию успеха. 2. Не сравнивайте ребенка с окружающими. 3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию. 4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. 5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени. 6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку. 7. Не предъявляйте к 	<p>По вопросу «Как взаимодействовать с тревожным ребёнком» для вас подготовлена памятка фиолетового цвета, которую вы можете добавить в свой портфельчик.</p>

	<p>ребенку завышенных требований.</p> <p>8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.</p> <p>9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.</p>	
<p>Заключительная часть.</p> <p>15. Методика Б.С. Драпкина «Лечение материнской любовью».</p>	<p><u>Слайд 18, 19.</u></p>	<p>Уважаемые родители, как вы думаете, что является самым необходимым для ребёнка, чтобы он был счастливым?</p> <p>Совершенно верно. Родительская любовь – это то, что жизненно необходимо маленькому ребенку.</p> <p>У вас на столе лежит уникальная методика Бориса Зиновьевича Драпкина «Лечение материнской любовью». Эта методика помогла не одной семье. Добавьте её в свой портфельчик, почитайте её дома. Я думаю, она вам понравится.</p> <p><i>(Приложение 2.)</i></p> <p>Я являюсь консультантом Алтайского краевого центра психолого-медико-педагогического центра. В рамках регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей, в Алтайском крае» вы можете получить бесплатную помощь по всем интересующим вас вопросам воспитания и развития ребёнка, выйдя на сайт по QR -коду указанному у вас в визитке.</p>
<p>16. Рефлексия.</p>	<p><u>Слайд 20.</u></p>	<p>Уважаемые родители, наша встреча подходит к концу.</p> <p>Судя по тому, как заполнились ваши портфельчики, мы можем сделать вывод, что наша встреча была полезной и информативной. Спасибо вам за активное участие!</p>

Приложение 1.

Опросник выявления тревожности (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко)

С целью выявления тревожности у ребенка используется специальный опросник (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко), в котором фактически в виде тех или иных утверждений дано описание тревожного ребенка. С помощью этого опросника можно самостоятельно выявить уровень тревожности, имеющийся на данный момент у ребенка. Для этого нужно отметить наличие (+) / отсутствие (-) следующих признаков тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ребенку 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.

Приложение 2.

МЕТОДИКА ПРОФЕССОРА ПСИХИАТРИИ Б.З.ДРАПКИНА «МАМА-ТЕРАПИЯ»

Мама для больного малыша – лекарство сильнее таблеток, порошков и микстур. Она может помочь ему справиться с любой, даже самой тяжелой, болезнью.

Один из самых известных детских психиатров и психотерапевтов - профессор Борис Зиновьевич Драпкин, создавший уникальную психотерапевтическую методику лечения детских недугов «Мама-терапия». Его метод отработан и запатентован, признан Всероссийским обществом детских психиатров, одобрен Минздравом Российской Федерации.

В чем же суть этого известного метода?

Между маленьким ребенком и его матерью существует очень тесная эмоциональная связь, которая закладывается чисто биологически на стадиях беременности и кормления грудью.

Голос матери становится чем-то вроде внутреннего голоса маленького ребенка, поэтому он воздействует на ребенка гораздо сильнее любого психотерапевта, особенно, если мамин голос транслирует маленькому человеку то, в чем он больше всего нуждается – материнскую любовь и чувство защищенности – своего рода психологическую плаценту. Именно поэтому практически любая мать может стать целителем своего ребенка.

Базовая программа состоит из четырех основных блоков:

1) прежде всего, идет то, что можно было бы назвать «сигналом любви», так происходит настраивание сына или дочери на общую с мамой психоэмоциональную волну;

2) потом идет физический блок - мать внушает ребенку его идеальный, без дефектов и хворей, образ;

3) следующий блок – нервно-психологический;

4) и, наконец, блок народной медицины.

«Снимаемым» с ребенка заболеванием может стать и обыкновенная простуда, и что-то гораздо более серьезное. А завершается сеанс психотерапии тем же, чем и начался – «сигналом любви». Мать подтверждает свою общность с сыном или дочерью, естественность и нерушимость их связи. Ребенок может быть спокоен: он защищен, мама с ним, она его любит.

Методика полезна любому, в том числе и здоровому ребенку, фразы и выражения тщательно подобраны. Вы должны выучить эти фразы и каждый вечер говорить своему крохе, дождавшись, пока он заснет.

МЕТОДИКА «МАМА-ТЕРАПИЯ»

Подойдите к кровати малыша через 20-30 минут, убедитесь, что он спит, слегка притроньтесь к его ручке или головке и произносите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой. Старайтесь делать это медленно, со всей силой своего материнского убеждения, как бы посылая малышу «волны любви».

Повторять процедуру надо каждый день. Программа рассчитана в среднем на 2 месяца, но улучшения в состоянии ребенка начнутся раньше. Изменять формулировки и переставлять фразы местами не стоит, так как именно эта

последовательность доказала свою эффективность при оказании помощи многим тысячам детей. Это общая программа, которую можно применять в ряде несложных случаев самостоятельно.

Индивидуальна программа создается и корректируется в процессе лечения специалистом. Самое главное — заканчивать нужно всегда заверениями в безграничной материнской любви.

Вся программа абсолютно позитивная, здесь нет никаких «не». Вы просто пробуждаете в своем малыше желание быть хорошим, счастливым, здоровым и закрепляете уверенность, что это возможно.

Вот текст базовых блоков с комментарием доктора Драпкина

1-й блок «Витамин материнской любви»

- Я тебя очень-очень сильно люблю.
- Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка.
- Я без тебя не могу жить.
- Я и папа тебя очень сильно любим.

2-й блок «Физическое здоровье»

(Мама мысленно представляет идеальный образ своего ребенка.)

- Ты сильный, здоровый, красивый ребенок, мой мальчик (моя девочка).
- Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься. (Эта фраза замечательно работает. У малоежек появляется хороший аппетит.)

- У тебя крепкие, здоровые сердечко, грудка, животик. (Идет установка на отсечение всех психосоматических заболеваний: астмы, сердечных неврозов, дискинезии желчевыводящих путей...)

- Ты легко и красиво двигаешься. (Отсекаются все двигательные нарушения.)
- Ты закаленный, редко и мало болеешь.

3-й блок «Нервно-психическое здоровье»

- Ты спокойный мальчик (девочка). У тебя хорошие крепкие нервы. - Ты терпеливый, ты добрый, ты общительный.

- Ты умный мальчик. У тебя хорошо развивается головка. Ты все хорошо понимаешь и запоминаешь.

- У тебя всегда хорошее настроение, и ты любишь улыбаться. (Ограждаем от детских депрессий и целой группы психических нарушений.)

- Ты хорошо спишь. (Эта установка очень быстро начинает действовать.) Ты легко и быстро засыпаешь, ты видишь только хорошие, добрые сны. Ты хорошо отдыхаешь, когда спишь.

- У тебя хорошо и быстро развивается речь.

4-й блок «Эмоциональный эффект, очищение от болезней»

- Я забираю и выбрасываю твою болезнь и твои трудности. (Далее мама называет проблемы ребенка конкретно.)

- Я забираю и выбрасываю твой плохой сон. (Если ребенок плохо спит).
- Я забираю и выбрасываю твои страшные сны.
- Я забираю и выбрасываю твою плаксивость.
- Я забираю и выбрасываю твою нелюбовь к еде.
- (И заключительная фраза на мажоре) Я тебя очень-очень сильно люблю.

Говорите эти слова вашим сладко спящим детишкам, и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми. Здоровья и счастья вам вашим детям!