

**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](mailto: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
<b>Вводная часть.</b> 1. Приветствие	<b>Слайд 1.</b> 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».		<b>Упражнение «Круги».</b> 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».		<b>Портфельчик с полезностями.</b> 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><b>Теоретическая часть.</b> 4. Актуальность выбранной темы.</p>	<p><b><u>Слайд 2.</u></b> 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><b><u>Слайд 3.</u></b> 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><b>Тревожность</b> - 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><b><u>Слайд 4.</u></b> 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"> <li>- в период адаптации к детскому саду (незнакомое помещение, большое скопление людей);</li> <li>- детям с особыми образовательными потребностями (осознание своей неполноценности в какой-либо области развития);</li> <li>- детям подготовительной к школе группы (страх неумения писать, читать);</li> <li>- одарённым детям (боязнь не оправдать надежды родителей);</li> <li>- детям с неврозами (заикание, навязчивые движения и т.д.).</li> </ul>

<p>7. Игра «Весёлый мяч». Признаки повышенной тревожности у детей.</p>	<p><b><u>Слайд 5, 6.</u></b>  <b>Признаки повышенной тревожности у детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- суетливость;</li> <li>- двигательное беспокойство;</li> <li>- часто повторяющиеся движения (сосание пальцев, дерганье ногой, обгрызание ногтей или кожи вокруг ногтей, кручение волос, частые моргания и т.д.);</li> <li>- скованность движений;</li> <li>- трудности со сном;</li> <li>- боязнь любых, даже незначительных перемен;</li> <li>- сильное беспокойство перед началом нового задания, работы;</li> <li>- неуверенность в себе, отказ от новой деятельности;</li> <li>- серьезность выражения лица (глаза опущены, избегает лишних движений, не шумит, предпочитает не выделяться);</li> <li>- частые страхи, тревога и беспокойство, возникающие в безопасной ситуации;</li> <li>- также тревожных детей видно и в рисунках (движения быстрые, сильный нажим на карандаш, штриховка, особое внимание к мелким деталям);</li> <li>- боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле,</li> <li>- проблемы с аппетитом.</li> </ul>	<p><b>Игра «Весёлый мяч».</b></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><b>Вопрос 1.</b></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><b>Слайд 7, 8.</b> Развитие у детей тревожности может быть спровоцировано различными факторами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- неблагоприятная обстановка в семье;</li> <li>- реальными событиями, оставившими в душе ребенка тяжелый след (развод родителей, смерть близких, потеря любимого питомца);</li> <li>- переезд или переход из одного учреждения в другой;</li> <li>- рождение ещё одного ребёнка в семье;</li> <li>- высокая тревожность родителей;</li> <li>- разным, порой противоречивым подходом к воспитанию со стороны родителей, бабушек и дедушек;</li> <li>- завышенными требованиями к ребенку;</li> <li>- постоянным его сравнением с более успешными детьми;</li> <li>- чрезмерной опекой;</li> <li>- влияние телепередач, порождающих чувство страха;</li> <li>- зависимость от электронных гаджетов;</li> <li>- буллинг со стороны сверстников.</li> </ul> <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><b>Вопрос 2.</b></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><b>Слайд 9.</b> Опросник для выявления тревожности у ребёнка (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко).</p>	<p><b>Анкета.</b> 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><b>Слайд 10, 11.</b> 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><b>Чем опасна повышенная тревожность.</b> 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><b>Практическая часть.</b> 11. Как помочь тревожному ребенку</p>	<p><b>Слайд 12, 13.</b> Направления работы с тревожными детьми: - Повышение самооценки. - Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. - Снятие мышечного напряжения.</p>	<p><b>Как помочь тревожному ребенку</b> 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"> <li>• 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.)</li> <li>• Снятие мышечного напряжения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- телесный контакт (объятия, прикосновения, поглаживания). Для хорошего самочувствия ребёнка нужно обнимать - до 8 раз в день, и для развития - 12 раз в день;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- самомассаж;</li> <li>- арт-терапия;</li> <li>- анималотерапия;</li> <li>- экотерапия;</li> <li>- игры с песком.</li> </ul> </li> </ul>
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"> <li>- тренирует внимание и усидчивость;</li> <li>- улучшает мелкую моторику рук, что способствует развитию речи;</li> <li>- снимает эмоциональное напряжение;</li> <li>- развивает творческие способности;</li> <li>- дарит радостные эмоции.</li> </ul> <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><b>Изготовление игрушки антистресс.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сегодня я предлагаю вам сделать игрушку-антистресс своими руками.</li> </ul>

		<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><b><u>Слайд 16, 17.</u></b>          Как взаимодействовать с тревожным ребёнком:          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>	<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><b>Заключительная часть.</b></p> <p>15. Методика Б.С. Драпкина «Лечение материнской любовью».</p>	<p><b><u>Слайд 18, 19.</u></b></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><b><i>(Приложение 2.)</i></b></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><b><u>Слайд 20.</u></b></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 произнесите (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!