

### Особенности общения с тревожными детьми

- не предъявлять завышенные требования;
- не сравнивать с другими детьми;
- пример спокойного поведения взрослых (иначе тревожность взрослого передаётся на ребёнка);
- важно устанавливать с ребёнком контакт глаз;
- повышать самооценку детей;
- чаще хвалить (но не льстить, не врать, т.к. дети чувствуют ложь);
- нельзя торопить, подгонять детей;
- не рекомендуются задания на скорость (спортивные эстафеты – травма для этих детей);
- зарисовывание страхов, сочинение про них сказок, рассказов;
- ролевые игры (где с куклами, игрушками дети могут обыгрывать свои страхи);
- «секретничать» с детьми (взрослым необходимо рассказывать о своих детских страхах, т.к. дети часто скрывают свои);
- релаксация (свободное движение под музыку, глубокое дыхание, мышечное расслабление, растирание, поглаживание тела), массаж, йога; игры, связанные с телесным контактом (например: «Сиамские близнецы», «Липучка», «Кенгуру» и т.п.).