

**Методические рекомендации для педагогических работников,
родителей (законных представителей)
«Упражнения, направленные на снятие психоэмоционального напряжения,
застенчивости, тревожности у детей»**

*Составила Лушникова Е.В., методист,
приказ МАОУ ДО ЦДТ от 26.09.2025 № 277*

Тревожные дети часто имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других.

Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, необходимо оказывать им специальную поддержку.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте его проблемы увеличиваются. Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для выполнения только простые задачи, так как именно в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

Помогают ребенку повысить свою самооценку следующие методы работы:

1. Обращение к ребенку по имени.
 2. Похвала ребенка в присутствии других детей и взрослых. В детском саду или в классе с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами.
 3. Поощрять таких детей, давая им выполнение престижных в детском коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске и др.).
 4. Сравнивать результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад. Сравнение результатов выполнения задания одних детей с другими – это прием, который оказывает отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки. В случае взаимодействия с другими категориями детей (например, с гиперактивными) данный способ может сыграть положительную роль, но при общении с тревожным ребенком он просто недопустим.
 5. Избегать заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.
 6. Таких детей желательно опрашивать не в начале и не в конце занятия, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если педагог уже задал вопрос, он должен дать ребенку время для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.
 7. При обращении к тревожному ребенку, устанавливать визуальный контакт. Такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.
 8. Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с их собственными.
- Работа по повышению самооценки - это только одно из направлений в работе с тревожным ребенком. Очевидно, что быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, поэтому взрослые должны запастись терпением.
9. Использовать игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком.

10. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.).

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение - и мышечное, и эмоциональное, можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Ниже приводятся игры и упражнения по снятию напряжения. Педагоги могут использовать их на занятиях во время физкультминуток.

«Возьмите себя в руки»

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю»

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно вдавить пятки в пол, руки сжать в кулачки, крепко сцепить зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«Гора с плеч»

- Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче, будто все проблемы и страхи ушли.

«Дыши и думай красиво»

- Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни; мысленно скажи: «Я - лев», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я - птица», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я - камень», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я - цветок», выдохни, вдохни.

Скажи: «Я - спокоен», выдохни, вдохни.

Ты действительно успокоишься.

«Заряд бодрости»

Надо сказать, ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой – снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» - 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, потряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!». Тряхни ладошками. Собери пальцы руки в горстку, найди снизу шеи ямку, положи туда руку и со словами «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

«Просыпайся, третий глаз!»

Ребенку говорят: «Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз

мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз» ... 6-10 раз.

«Сломанная кукла»

Скажите ребенку: «Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть. Потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их; теперь расправь плечи и закрепи руки; подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище; выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

«Спаси птенца»

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони, и ты увидишь, что птенец радостно взлетел; улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе!».

«Строители»

Участники выстраиваются в одну линию. Ведущий предлагает вообразить и показать телом различные движения, как передают соседу:

- тяжелое ведро с цементом;
- легкую кисточку;
- кирпич;
- гвоздик;
- огромную тяжелую доску;
- молоток.

«Ты - лев»

- Закрой глаза, представь себе льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!

«Шалтай-Болтай»

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне... (С. Маршак)

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. В конце упражнения на слова «Свалился во сне» резко наклоняют корпус вниз, руки беспомощно повисают.

Все дети растут счастливыми при искренней заботе в семье, при позитивной оценке действий и поступков.