

Физические упражнения и техники помогают не только расслаблению мышц и способствуют снижению общего напряжения во всем теле релаксацию мышц.

Все рекомендации, приведенные выше, помогут ребенку благополучно, спокойно и уверенно освоить любые новые навыки.

Конечно же, самая основная задача родителей – быть спокойными, терпеливыми, внимательными и заботливыми. Помните, что ваше терпение поможет ребенку оставаться спокойным и даст возможность избежать закрепления страхов

**ОБНИМАЙТЕ РЕБЕНКА КАК  
МОЖНО ЧАЩЕ!**



**Составитель:** педагог-психолог

**Ларина**

**Александра Сергеевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: [pmckursk.ru](http://pmckursk.ru)

Адрес электронной почты:

[pmc-kursk@yandex.ru](mailto:pmc-kursk@yandex.ru)

**ОКУ «Курский областной центр  
психолого-педагогического,  
медицинского и социального  
сопровождения»**



**«Как бороться со страхами  
ребенка при отработке  
навыков опрятности».**

Курск

Думаю, многие знают, что процесс обучения новым навыкам для ребенка часто идет рука об руку с тревогой и напряжением. Это состояние часто в последствии может привести к закреплению страхов у ребенка. Что же нужно делать родителям в такой ситуации? При отработке навыков важно помнить самые простые, которые помогут снизить уровень тревожности у ребенка. Мы предлагаем обратить внимание на некоторые из них:

### ***1. Создание условий для успешности обучения.***

Когда мы вводим новый навык, мы должны помнить о том, что условия в которых проходит обучение выполняет одну из решающих ролей. Поэтому обучение на начальных этапах лучше проводить в привычной, благоприятной, комфортной, а самое главное, понятной для ребенка обстановке. Поэтому начать стоит с обучения в домашних условиях, в интересной для ребенка форме.

### ***2. Обучение должно приносить радость ребенку.***

Пусть новые знания приносят ребенку радость. Например, учимся надевать носки на любимой игрушке.

### ***3. Используйте визуальное подкрепление отрабатываемого навыка.***

Разделите цепочки действий вашего навыка. При обучении вы отрабатываете каждый элемент цепочки постепенно.

Например, навык надевания носков можно разделить на следующие элементы:

- 1) принять решение надеть носки;
- 2) взять носок двумя руками так, чтобы пятка была сзади;
- 3) вставить в носки большие пальцы рук и собрать его в гармошку;
- 4) вставить ногу в носок;
- 5) натянуть носок на всю стопу;
- 6) натянуть носок вверх от стопы к лодыжке.

### ***4. Используйте игру как форму обучения навыкам.***

Можно вместе с ребёнком нарисовать картинки для визуального расписания

### ***5. Используйте поощрения.***

После каждого элемента хвалите ребенка, а правильное выполнение, подкрепляйте любимым поощрением вашего ребенка.

### ***6. Подкрепляйте обучение умеренным количеством вашей помощи.***

Постарайтесь ограничиться минимальной помощью ребенку, дайте ему самостоятельно выполнить задание, даже если он не справился, предложите попробовать еще и обязательно похвалите его за старания.

### ***7. Используйте заранее выученные с ребенком дыхательные и физические упражнения.***

Упражнения с нормализацией дыхания помогут ребенку успокоится и не отвлекаться на свое состояние.