

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

Адрес электронной почты:

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.