

## Как играть с тревожными детьми.

**На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:**

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?"
3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

### **Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе**

#### **«Гусеница»**

*Цель:* учить доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников).

«Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе продвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой. Руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту»

#### **«Зайки и слоники»**

*Цель:* дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поднимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки. Если слышат шаги человека? Дети разбегаются по группе, прячутся и т.д.

«А что делают зайки, если видят волка?...» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет! Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

#### **«Волшебный стул»**

*Цель:* способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимодействия между детьми.

В игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка —его

происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть больше 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

#### **«Смена ритмов»**

*Цель:* помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

#### **«Слепой танец»**

*Цель:* развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку. (1-2 минуты). Потом дети меняются ролями. Помогите партнеру завязать повязку».

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожные дети отказываются закрыть глаза, успокойте и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

#### **«Похвалишки»**

*Цель:* повышение самооценки, значимости в коллективе.

Все дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие. Ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами: «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу...» На обдумывание задания дается 2-3 минуты. После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо относиться к людям, окружающим нас.

### **Упражнения на мышечное расслабление**

#### **«Олени»**

Представим себе, что мы олени. Поднять руки над головой, скрестить их, широко расставив пальцы. Вот какие рога у оленя! Напрягите руки, они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки. Напряжение неприятно. Быстро опустите руки, уроните их на колени. Расслабили руки. Спокойно. Вдох-выдох (3 раза).

Посмотрите: мы олени,

Рвется ветер нам навстречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени,

Руки не напряжены,

А расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики.

Дышится легко,

А теперь немножко лени...

Ровно и глубоко.

**«Пружинки»** Упражнения на расслабление мышц ног. Перед началом работы дети должны повторить упражнения на расслабление мышц рук. Руки не напряжены, А расслаблены. Наши руки так стараются, Пусть и ноги расслабляются.

Давайте представим, что мы поставили ноги на пружинки. Они выскакивают из пола и отталкивают носки наших ног так, что они поднимаются вверх, а пятки продолжают упираться в пол. А теперь нажимаем на пружинки. Крепче! Сильнее! Ноги напряжены! Тяжело так сидеть. Перестали нажимать на пружинки. Ноги расслабились. Приятно. Отдыхаем. Вдох-выдох (3 раза).

Что за странные пружинки  
Упираются в ботинки?  
Ты носочки отпускай,  
На пружинки нажимай...  
Нет пружинок - отдыхай!  
Руки не напряжены,  
Ноги не напряжены  
И расслаблены.  
Знайте, девочки и мальчики,  
- Отдыхают ваши пальчики.  
Дышится легко, ровно и глубоко.

### **«Загораем»**

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на стуле). Поднимаем ноги, держим. Ноги напряглись. Здесь можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы. Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустили ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох-выдох.

Мы прекрасно загораем!  
Выше ноги поднимаем!  
Держи м... Держим...  
Напрягаем...  
Загораем!  
Опускаем (резко опустить)  
Ноги не напряжены,  
А расслаблены.

### **«Штанга»** Упражнения на расслабление мышц ног и корпуса.

Будем заниматься спортом. Встань. Представь, что ты поднимаешь тяжелую штангу. Наклонись, возьми ее. Сожми кулаки. Медленно поднимаем руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится, вдох-выдох.

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом  
Штангу с пола поднимаем, (наклониться вперед)  
Крепко держим ,, (выпрямиться, руки вверх)  
И бросаем!  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Нам становится понятно,  
Расслабление - приятно!

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

### **«Кораблик»**

Представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижимаем к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком пола). Выпрямились! Расслабили ногу. Качнуло в другую сторону, прижимаем к полу левую ногу. Выпрямились. Вдох-выдох!

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряжение и расслабление мышцы ног. После обучения расслаблению ног, еще раз повторить позу покоя.

Снова руки на колени, А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали,

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно и глубоко...

### **«Шарик»**

Упражнение на расслабление мышц живота.

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Не будем надувать большой шар! Сделаем спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи поднимать нельзя Вдох-выдох! Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь и выдох свободный, ненапряженный.

Вот как шарик надуваем!

И рукою проверяем (вдох)

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем...

Дышится легко...

Ровно...глубоко...

Список литературы: Изард К.Э. «Психология эмоций», Княжева Н. Л. «Развитие эмоционального мира детей».

