

МДОУ «Детский сад №8 «Карамелька»

КАРТОТЕКА

Игры и упражнения с тревожными детьми



г. Боровск, 2024г.

ВВЕДЕНИЕ

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины 18 века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность». Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: «Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частным и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов» (Психологический словарь, 1997, с.386).

Тревожность как свойство личности во многом обуславливает поведение субъекта. Существует определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность, назначение которой является обеспечение безопасности субъекта на личностном уровне.

Уровень тревожности показывает внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе. Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о появлении повышенной тревожности.

Повышенный уровень тревожности у ребенка может свидетельствовать о его недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. У детей с данным уровнем тревожности формируется установочное отношение к себе как к слабому, неумелому. В свою очередь это порождает общую установку на неуверенность в себе. Ребенок боится совершить ошибку, в нем нет уверенности цельного человека. Неуверенность в себе – одно из проявлений заниженной самооценки.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта.

Он может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;
2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или педагоги (Кочубей Б.И., Новикова Е.В.,1998).

Коррекционную работу с тревожными детьми рекомендуется проводить в трех основных направлениях: во – первых, по повышению самооценки ребенка; во – вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и в – третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Работа по всем трем направлениям может проводиться либо параллельно, либо, в зависимости от выбранного взрослым приоритета, постепенно и последовательно.

Предложенный игровой материал может быть использован педагогом – психологом в работе с тревожными детьми.

ПАМЯТКА

«КАК ИГРАТЬ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ»

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

- 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.
- Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как "Кто быстрее?".
- 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 с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

«ДОБРЫЙ ОСЬМИНОГ»

Цель: развитие чувства эмпатии, умения работать в группе; снятие напряжения.

Возраст: 6-7 лет.

Источник: Шаповал И.А. Основы психолого-педагогической коррекции. Оренбург: Издательство ОГПУ, 2004.

Ход: члены группы встают в круг и берутся за руки. Психолог тихо говорит: «Представьте себе, что мы с вами – один большой и добрый осьминог. Давайте прислушаемся к своему дыханию и дыханию соседей.... Давайте попробуем дышать одновременно». Психолог предлагает на каждый выдох всем сделать шаг вперед, а на каждый вдох - шаг назад. То же самое предлагает выполнить, передвигаясь на два шага в каждую сторону.

«Наш большой и добрый осьминог дышит, сжимая и разжимая свое теплое и мягкое тело. Мы послушаем, как бьется доброе и любящее сердце осьминога.» Для этого дети, отражая пульсацию сердца, одновременно сначала приседают на корточки, а затем встают.

«ВИНЕГРЕТ»

Цель: сплочение группы, создание эмоционально позитивных взаимоотношений; телесное контактирование.

Возраст : 5-7 лет.

Источник: Шаповал И.А. Основы психолого-педагогической коррекции. Оренбург: Издательство ОГПУ, 2004.

Ход: для приготовления винегрета «берется тарелка» - половина детей берется за руки, образуя круг. Каждый из остальных участников выбирает какой-нибудь овощ, которым бы он хотел стать. Ведущий называет последовательно овощи, которые сразу попадают (входят) в тарелку и начинают «перемешиваться». Участники, изображающие тарелку, помогают: покачивают, осторожно подталкивают овощи, меняют расстояние между собой, то сокращая, то увеличивая его.

«ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ» (вариант №1)

Цель: развитие чувства эмпатии, умения работать в группе; снятие напряжения.

Возраст: 5-7 лет.

Источник: Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. – М: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.

Ход: Кому-нибудь из детей кладется на плечо Грустинка или Обидка, он изображает соответствующего человека (с соответствующим эмоциональным состоянием) и садится на стульчик. А остальным детям дается задание придумать как можно больше ласковых и нежных слов, адресованных их товарищу. После этого дети по очереди подходят к волшебному стулу и, поглаживая сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова. Для примера первым игру начинает психолог.

"ВОЛШЕБНЫЙ СТУЛ" (вариант №2)

Автор: Шевцова И.В.

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: в эту 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 более 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.

«ПРОНИКНОВЕНИЕ И ВЫХОД ИЗ КРУГА»

Цель: устранение страха замкнутого пространства; обеспечение эмоциональной разрядки - снятия напряжения; развитие гибкости в поведении, способности быстро принимать решения.

Возраст: 5-7 лет.

Источник: Панфилова М.А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. – М: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.

Ход: Все дети встают в круг кроме одного, который ходит за кругом и пытается проникнуть в круг. Дети в кругу закрывают глаза и крепко держатся за руки, охраняя вход в круг. Они могут приседать, наклоняться, но не открывать глаза. Если игрок за кругом проникает в круг, то хлопает в ладоши. Дети за кругом меняются в течение игры. Игра может измениться, когда по содержанию игрок не выпускается из круга. Круг из детей может быть движущимся.

«СОСУЛЬКА» (упражнение)

Цель: расслабить мышцы рук.

Возраст: 5 – 7 лет.

Ход: "Ребята, я хочу загадать вам загадку:

*У нас под крышей
Белый гвоздь висит,
Солнце взойдет,
Гвоздь упадет.*
(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните

расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

«ШАЛТАЙ - БОЛТАЙ» (упражнение)

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Возраст: 5 -7 лет.

Ход: "Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

«ЩЕНОК ОТРЯХИВАЕТСЯ» (упражнение)

Цель: Коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.

Возраст: 5-7 лет.

Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

«АПЕЛЬСИН (ИЛИ ЛИМОН)» (упражнение)

Цель: направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

«ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГ» (упражнение)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«ГУСЕНИЦА»

Автор: Коротаева Е.В.

Цель: формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: 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 передвигаться 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 воздушного шара (мяча) 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". Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение "живой гусеницы".

«ДРАКА» (упражнение)

Цель: расслабление мышц нижней части лица и кистей рук.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!". Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«НАСОС И МЯЧ» (упражнение)

Цель: расслабление максимального количества мышц тела.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: "Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С

каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями.

«ВОДОПАД»

Цель: активизация воображения детей, расслабление мышц всего тела.

Возраст: 5-7 лет.

Ход: "Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет, который струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными... Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной... А свет течет дальше по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно... Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся мягче... Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими... Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

«ЗАЙКИ И СЛОНИКИ»

Авторы: Лютова Е.К., Моница Г. Б.

Возраст: 5 – 7 лет.

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

Ход: "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. Поджимает 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, классу, 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.

«ТЕАТР МАСОК»

Авторы: Лютова Е.К., Моница Г. Б.

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!" Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так:

"Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!"

"Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем.

Положите руки на стол, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!"

«ТАНЦУЮЩИЕ РУКИ»

Автор: К Фопель.

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: снятие мышечного напряжения.

Ход: Педагог: "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

«СЛЕПОЙ ТАНЕЦ»

Автор: К Фопель.

Возраст: 6 – 7 лет.

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

Ход: "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). Теперь поменяйтесь 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 тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его 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

«НЕДОТРОГИ»

Автор: К Фопель.

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: развивать чувство эмпатии, повышать уверенность в себе, создавать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

Ход: Педагог вместе с детьми в течении нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человека может символизировать «Веселье», с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет – «доброту или честность». Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка «Обязательно положительное!»

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со стены «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится дарить и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что с удовольствием дарили, но им бы хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

«ВЫКЛЮЧЕННЫЙ ЗВУК»

Автор: К. Фопель.

Возраст: 5 – 7 лет.

Цель: Повышать самооценку, создавать дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

Ход: Для этой игры можно использовать большой макет телевизора с отверстием вместо экрана. Ведущий предлагает детям (по очереди) сесть на стульчик «в телевизоре» и рассказать историю, например, о том, как он шел сегодня в детский сад. Через несколько минут психолог дает команду – ребенок замолкает и продолжает «рассказывать» историю невербальными средствами (у телевизора исчез звук). Ведущий предлагает детям догадаться (понять), о чем рассказывает телевизор. Дети «озвучивают» рассказ ребенка. Если его поняли неправильно, необходимо повторить еще раз.

Затем можно сменить рассказчика. Если детям не удастся усидеть на стульчике «в телевизоре», то им можно разрешить после «выключения звука» встать рядом с макетом.

«РЫЧИ ЛЕВ, РЫЧИ»

Автор: К. Фопель.

Возраст: 4 – 7 лет.

Цель: повышение уверенности в себе.

Ход: Педагог говорит: «Все мы - львы, большая львиная семья. Давайте мы устроим соревнование, кто громче рычит. Как я только скажу: «Рычи лев, рычи!», пусть раздастся громкое рычание»

«ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА»

Автор: Л. М. Костина

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: повышение самооценки, значимости каждого ребенка глазами окружающих его детей.

Ход: Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама, каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

«СМЕНА РИТМОВ»

Возраст: 6 – 7 лет.

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

Ход: Психолог 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 психолог, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

«ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Интернет - источник «Альбом для работы с детьми, испытывающими чувство тревоги».

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: снятие мышечных зажимов.

Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что изображено.

Данная игра нравится детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным детям, т.к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем **модификацию** данной игры.

Ход: Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь? Чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце своим «ласковым мелком?». А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что нарисовал, при этом слегка массируя спину.

«ПОХВАЛИКИ»

Интернет - источник «Альбом для работы с детьми, испытывающими чувство тревоги».

Возраст: 6 – 7 лет.

Цель: игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Ход: 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.....». На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан на карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить,

необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

«ПОКАТАЙ КУКЛУ»

Интернет - источник «Альбом для работы с детьми, испытывающими чувство тревоги».

Возраст: 3 – 4 года.

Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка».

Ход: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, чтобы научить ее быть смелой. Сначала имитирует движение качелей, слегка покачивая рукой, постепенно увеличивая амплитуду движения.

«КНИГА СТРАХОВ»

Источник: Программа эмоционального развития детей дошкольного младшего возраста «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь»

Автор: Крюкова С.В, Слабодяник Н.П.

Возраст: 5 – 7 лет.

Цель: учить детей узнавать чувство страха по его проявлениям; развивать умение справляться с чувством страха; учить выражать чувство страха в рисунке.

Ход: Наш поезд останавливается на станции «Художественная». Все кто прибывает на эту станцию, получают карандаши и чистый лист бумаги. Из вагончиков выходят не девочки и мальчики, а художницы и художники. Сегодня вы будите рисовать иллюстрации к « Книге страхов». Садитесь за столы и придумывайте свои картинки.

Когда все работы будут закончены, предложите детям сесть в круг, показать и рассказать о том, что же у них получилось. Когда первый ребенок

закончит рассказ, предложите всем, в том числе и автору, придумать, что надо добавить в рисунок, чтобы страх пропал и стал менее страшным.

У нас замечательно получилось подобрать страхи.

«МЫСЛИ И НАСТРОЕНИЕ»

Цель: Повышение самооценки и уверенности в действиях.

Возраст: 6 – 7 лет.

Автор: Крюкова С.В, Слабодяник Н.П.

Ход: Ведущий перечисляет мысли, отображенные на плакатах «Такие мысли всегда помогут мне» и «Такие мысли мне мешают», например: я не умею», « я боюсь », « я справлюсь», « у меня получится», «все будет хорошо» и т.д, а дети при помощи карточек « называют» (показывают) настроение, которое этим мыслям соответствуют. Угадавшие получают наклейки.

«КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР»

Цель: коррекция тревожности.

Возраст: 6 – 7 лет

Ход: Данный метод похож по своей концепции на метод психодрамы, он позволяет спроектировать любую терапевтическую ситуацию, при этом у ребенка есть своеобразная защита – ширма, что позволяет добиться гораздо большего эффекта, проблемы облакаются в иносказательную, метафорическую форму.

Ребенок сам выбирает героев для своей сказки. Смоделировав под руководством психолога проблемную ситуацию и найдя выход из нее, «пережив» эту ситуацию, ребенок приобретает опыт, который может быть использован в реальной жизни.

«ПРЕКРАСНЫЙ УЖАСНЫЙ РИСУНОК»

Цель: коррекция тревожности связанной со страхами.

Возраст: 6 – 7 лет.

Ход: Участники делятся на две группы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создает «прекрасный» рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передает следующему человеку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным».

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

«Я ЗА ТЕБЯ ОТВЕЧАЮ»

Цель: коррекция тревожности.

Возраст: 6 – 7 лет.

Ход: Вызывается доброволец. Он выбирает из группы того человека, с кем, по его мнению, возникло у него наибольшее взаимопонимание. Эти двое садятся рядом и договариваются кто за кого сейчас будет отвечать. Упражнение состоит в том, что на вопросы группы, заданные одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы отвечал его напарник. Вопросы можно задавать любые.

«МЕШОЧЕК»

Цель: повышение эмоциональной компетентности детей и настрой их на обсуждение своих чувств в отношении изменения жизненной ситуации.

Возраст: 6 – 7 лет.

Игровой материал: Бумажные мешочки по количеству детей.

Источник: Краснощекова Н.В «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход : Перед проведением игры педагог просит детей рассказать, какое у них настроение, что они чувствуют. Затем психолог вызывает одного ребенка, показывает один из мешочков и говорит, что он волшебный и что в него можно сложить все свои ненужные чувства, например: стеснительность, страх, обиду, злость и т. д. Ребенку предлагается сделать это, имитируя движения складывания. Затем педагог завязывает мешочек и предлагает ребенку выбросить его в мусорный ящик. Потом вызывает к себе другого ребенка и игра повторяется до тех пор, пока все дети не «выбросят» свои «ненужные» чувства.

«РВЕМ БУМАГУ» (упражнение)

Цель: Снижение напряжения, состояния тревоги, обучение умению выражать свои эмоции.

Возраст: 6–7 лет.

Игровой материал: Старые газеты.

Источник: Краснощекова Н.В. «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход: Упражнение проводится с одним ребенком. В начале игры педагог может, не объясняя правил, просто предложить ребенку рвать бумагу. Затем он сам берет газету и начинает ее рвать и бросать кусочки в центр стола, говоря при этом ребенку, что размер кусочков не важен. Если ребенок не подключается сразу к работе, его нельзя заставлять. Педагог может встать спиной к ребенку, делая вид, что не замечает его. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре стола становится большой, взрослый предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывать по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки горстями вверх.

Психолог может предложить родителям тревожного ребенка провести такую игру дома.

«ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТЫ ЭТО МОЖЕШЬ»(упражнение)

Цель. Выработка у ребенка уверенности в своих силах.

Возраст: старший дошкольный возраст.

Источник: Краснощекова Н.В. «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход: Упражнение проводится с одним ребенком. Педагог предлагает ребенку не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребенка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении педагог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это

делается. После этого педагог предлагает ребенку достать до потолка или представить, что он достает до потолка, как он это делает. Педагог может придумывать различные ситуации и вырабатывать у ребенка уверенность в своих силах, что в любом случае у него все получится, пусть даже в воображении.

«СПРЯТАННЫЕ ПРОБЛЕМЫ»

Цель. Обучение умению проявлять свои чувства через рисунок, снятие напряжения.

Возраст: старший дошкольный возраст

Игровой материал. Пустая емкость с крышкой (ящичек, коробка), фломастеры, бумага.

Источник: Краснощекова Н. В. «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход: Упражнение проводится с одним ребенком. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем он предлагает ребенку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т. е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После этого педагог спрашивает, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом, педагогу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т. д.

«МИР БЕЗ ТЕБЯ»

Цель: обучение осознанию собственной значимости в мире, среди людей.

Возраст: 6–7 лет.

Источник: Краснощекова Н. В. «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход: Упражнение проводится с группой детей. Педагог предлагает детям образовать круг, в центре помещается один ребенок. Педагог дает следующую инструкцию: «Ребенку,

который находится в центре круга, нужно говорить различные слова-комплименты. Продолжите мою фразу «Мир был бы без. тебя не интересен, потому что ты... (хорошо танцуешь, у тебя красивая улыбка, ты много знаешь разных игр и т. п. Ребята самостоятельно говорят комплименты ребенку, тем самым показывая ему его значимость в этой группе. После этого в центр круга становится другой ребенок.

«ТЫ САМЫЙ, САМЫЙ!»

Цель: повышение чувства собственного достоинства у ребенка.

Возраст: 6–7 лет.

Источник: Краснощекова Н.В «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход : Педагог предлагает поиграть в игру и дает следующую инструкцию: «Ребята, вы должны называть имя того ребенка, у которого наиболее выражено то или иное хорошее качество, названное мной. Например: самый умный. Вы должны назвать имя ребенка нашей группы». Игра начинается, психолог называет различные качества: самый ловкий, самый вежливый, самый любознательный, самый трудолюбивый, самый веселый, самый дружный и т.п. Ребята называют имена детей, которым они приписывают данные качества. Педагог следит за тем, чтобы положительная характеристика была сказана для каждого ребенка.

«НОВОЕ ИМЯ»

Цель. Повышение самооценки ребенка, осознание собственной значимости.

Возраст: 5–7 лет.

Источник: Краснощекова Н. В. «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход: Психолог просит детей придумать каждому ребенку группе новое имя на основе использования первой буквы настоящего имени. Например: Надя - нежная, надежная, неунывающая; Саша - смелый, сильный, стойкий; Лена -ласковая, любознательная. Имя можно придумывать и на основе ассоциации с каким-либо растением, животным, явлением. Например: Зина - зорька красная; Раиса— радуга;

Надя-незабудка; Катя -кошечка (она ходит тихо-тихо, ее совсем не слышно, как кошку, у которой на лапках мягкие подушечки); Коля - колокольчик; Саша - солнышко и т. п. После того как дети усвоили инструкцию, педагог подзывает к себе по одному ребенку, и дети группы предлагают свои варианты имен.

«МНЕ ПРАВИТСЯ В СЕБЕ»

Цель: осмысление ребенком своих положительных и отрицательных качеств, поступков.

Возраст:6–7 лет.

Источник: Краснощекова Н.В «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход. Педагог предлагает детям называть качества, которые нравятся в себе, которыми они довольны; поступки, за которые их поощряют и от которых они испытывают удовлетворение. Психолог вызывает к себе по одному ребенку и игра начинается.

«Я НЕ ЛЮБЛЮ»

Цель: научить детей выражать свое собственное мнение.

Возраст:6–7 лет.

Источник: Краснощекова Н.В «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход: Педагог просит каждого из участников упражнения по очереди рассказать, что ему не нравится в отношениях со сверстниками. Самые первые слова, пусть будут: «Я не люблю». Дети начинают говорить, что они не любят, к примеру: «Я не люблю, когда кто-то говорит неправду. Я не люблю, когда дерутся. Я не люблю, когда мне мешают, и т. д.» Во время упражнения психолог призывает детей к обсуждению высказываний товарищей. В конце упражнения подводится итог, что же больше всего не любят ребята данной группы.

«ПОХВАЛА»(упражнение)

Цель: научить ребенка осознавать свои возможности, быть уверенным в своих действиях, снизить уровень тревожности.

Возраст: 6–7 лет.

Источник: Краснощекова Н.В «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения»

Ход: Это упражнение проводится после какого-нибудь трудного занятия. Педагог предлагает ребятам встать на какое-либо возвышение, например, стул, и похвалить себя за то, что они выполняли трудные задания.

«ЗАКОНЧИ ПРЕДЛОЖЕНИЕ»

Цель: Научить осознанию своих личностных качеств, способствовать снижению уровня тревожности.

Возраст: 6–7 лет.

Источник: Краснощекова Н. В. «Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения».

Ход: Педагог-психолог предлагает детям каждому по очереди встать, произнести и продолжить следующую фразу: «Я красивый, потому что...».

После того, как все участники сказали свои предложения, педагог предлагает продолжить следующую фразу: «Меня любят, потому что я...».

Затем, когда уже все участники выполнили задание, проводится маленькое обсуждение услышанного. Необходимо, чтобы участники поняли, что их любят в основном за то, что они есть, т. е. любят те, кто от них ничего не требует.

«ПРЯНИЧНАЯ КУКОЛКА»

Цель: содействовать развитию положительного образа Я.

Возраст: с 4-х лет

Источник: Хухлаева О.В «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки».

Ход: В этой игре взрослый «лепит» из ребенка пряничную куклу. Для этого ребенок ложится на матрасик и превращается в тесто. Сначала взрослый «замешивает тесто» — поглаживает тело ребенка, затем он добавляет в тесто различные качества и

характеристики (по желанию ребенка), такие как красота, ум, хорошие друзья и т.п. После этого он приступает к лепке «куколки»: вылепливает ручки, ножки, тело, голову. Делает это он легкими поглаживающими движениями, приговаривая что-нибудь вроде: «Какие ручки замечательные получились, а головка еще лучше!» Когда «куколка» готова, взрослый вдует в нее жизнь со словами «Куколка, живи!». Затем взрослый предлагает ребенку подойти к зеркалу и посмотреть, какая чудесная куколка получилась.

Это упражнение можно проводить и в группе. В таком случае не только взрослый, но и все-дети принимают участие в «лепке».

«Я ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ» (упражнение)

Цель: способствовать повышению самооценки.

Возраст: с 5-ти лет

Источник: Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет.

Психологические игры, упражнения, сказки.

Ход. Ведущий предлагает детям повторить вслед за ним несколько слов.

Каждый раз ведущий произносит слово с разной громкостью: шепотом, громко, очень громко. Таким образом, все дети прошептывают, затем проговаривают, затем кричат слово «Я», затем — слово «очень», потом — слово «хороший».

«КОНКУРС ХВАСТУНОВ» (упражнение)

Цель: способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Возраст: с 4-х лет.

Источник: Хухлаева О. В. «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет.

Психологические игры, упражнения, сказки».

Ход. Взрослый предлагает детям посоревноваться в умении хвастаться. Они хвастаются по очереди, например, одна говорит: «Я — красивая», другой: «А

я смелый», следующий: «А я доброжелательный», и т.п. Взрослый при этом подбадривает детей. Нужно стремиться к тому, чтобы сказать про себя как можно больше хорошего.

«Я МОГУ!» (упражнение)

Цель: способствовать осознанию ребенком своих положительных качеств.

Возраст: с 5-ти лет.

Источник: Хухлаева О.В «Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки».

Ход. Дети перебрасываются мячиком и громко перечисляют то, что они умеют хорошо делать. Например: «Я умею хорошо плавать!», «Я умею хорошо рисовать!», и т.п.

«ПАДАЮЩЕЕ ПЕРО»

Цель: снятие напряжения и обучение расслаблению.

Возраст: с 3 лет.

Источник: К.Фопель «С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет».

Ход. В этой игре вашим помощником будет маленькое пушистое перышко либо иной подобный предмет, легкий и воздушный. У меня в руке маленькое пушистое перышко. Посмотрите, как мягко оно падает на пол, когда я его отпускаю.

Сейчас я отпущу его, а вы считайте вслух: давайте узнаем, сколько времени потребуется перышку, чтобы долететь до пола. Мы можем посчитать вместе: раз... два... три... четыре... пять...

Теперь станьте здесь. Представьте, что каждый из вас — маленькое красивое перышко, которое выпало из крыла птицы, пролетевшей над землей. Вы будете медленно и мягко опускаться вниз, на пол, парить как перышко, и при этом считать до пяти. На счет «три», вы, вероятно, уже будете почти лежать на полу... Когда вы долетите до пола, полежите там несколько мгновений совершенно расслабленно.

Пока вы летите, я буду громко считать вслух. Начали: раз... два... три... четыре... пять...

«ГАМАК»

Цель: снятие напряжения и обучение расслаблению.

Возраст: с 3 лет.

Источник: К.Фопель «С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет».

Материалы: шерстяное одеяло или простыня; спокойная инструментальная музыка. Очень хорошо подходят «Колыбельная» Брамса и «Мечтания» Шумана.

Ход: Эта игра дает возможность хорошо расслабиться под музыку. Каждый ребенок может понежиться, получив необычный подарок от взрослых. Дети любят подобные игры.

Инструкция детям. В некоторых странах люди, когда хотят хорошо и комфортно отдохнуть, используют гамак. Полностью расслабившись, они ложатся в него и мягко покачиваются из стороны в сторону. Сегодня мы сделаем особенный гамак: я постелю на пол одеяло и один из вас может на некоторое время улечься на него. Один взрослый становится у его головы, а другой — у ног, затем мы немного приподнимаем одеяло, и ребенок медленно раскачивается в гамаке в такт музыке. Все остальные дети стоят вокруг и могут, приветливо улыбаясь, подпевать звучащей мелодии. Через некоторое время мы мягко опускаем ребенка на пол. И гамак освобождается для следующего ребенка.

«МОРОЖЕНОЕ»

Цель: снятие напряжения и обучение расслаблению.

Возраст: с 4 лет.

Источник: К.Фопель «С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет».

Ход. Это красивая игра-фантазия для летнего времени, которая нравится всем любящим мороженое детям. Играя в нее, ребята расслабляются и ощущают разные части своего тела.

Педагог: «Станьте ровно и поднимите руки над головой. Выпрямитесь. А сейчас каждый из вас должен представить, что он — вафельный стаканчик со своим любимым мороженым. Какого вы вкуса?.. А цвета?..

Вы очень вкусные; представьте, что кто-то начал вас медленно есть.

Это очень хорошо, вас медленно, очень медленно едят!

Почувствуйте, как вы становитесь все меньше и меньше. Почувствуйте, как все больше и

больше таете, и в конце концов от вас не остается ничего, что можно было бы еще съесть. Совсем медленно вы можете опуститься на пол, чтобы показать мне, что этот прекрасный вафельный стаканчик целиком и полностью съеден... И когда вы ляжете на пол, то можете отдохнуть, помечтать и подождать, пока я не скажу всем вам снова встать».

"МАКАРОНЫ"

Цель: снятие напряжения и обучение расслаблению.

Возраст: с 3 лет.

Источник: К.Фопель «С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет».

Ход: Это короткое и приятное расслабляющее упражнение, которое очень нравится детям. Станьте все вместе вплотную друг к другу и опустите руки вниз. Представьте, что вы — пучок макарон, которые подают на обед. Вы в кастрюле с водой. Сейчас я включу плиту, и макароны начнут вариться.

Макароны варятся и делаются все мягче и мягче. Они медленно, очень медленно опускаются на дно кастрюли легким красивым клубком...

А когда я крикну «Кетчуп!», вы можете снова встать, осмотреть свои ладони, руки и ноги и почувствовать, какие вы замечательные.

"СНЕГОВИК И СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК"

Цель: снятие напряжения и обучение расслаблению.

Возраст: с 5 лет.

Источник: К.Фопель С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет.

В этой игре дети должны распознавать различные части тела. Она развивает воображение детей и учит их ласково обращаться друг с другом. Игра расслабляет детей и приносит им много радости. **Инструкция детям.** Найдите себе пару. Вы когда-нибудь лепили снеговика?

Пусть один из вас будет снегом, а другой — скульптором.

Снег мягко и расслабленно лежит на полу.

(Обратитесь к ребенку, изображающему снег.) Снежок, почувствуй себя очень нежным и мягким. Когда скульптор будет двигать тебя за какую-нибудь часть тела, попробуй сохранять все остальные части тела неподвижными. Расслабь часть тела, которую двигают,

чтобы твоему партнеру было легче слепить из тебя красивого снеговика. Когда он придаст тебе определенную форму, попробуй застыть в ней, словно ты обледенел.

(Обратитесь к скульптору.) Представь, что ты в теплых перчатках — когда будешь лепить снеговика, твои руки не должны замерзнуть. Мягко возьми снег за руку. Положи ее туда, куда ты хочешь. Осторожно утрамбуй снег вокруг руки. А теперь возьми голову своего партнера. Осторожно разверни ее так, как ты хочешь, и вокруг нее также утрамбуй снег. Возьми своего друга под мышки и приподними его. Придай ему то положение, которое ты хочешь, и закрепи свою работу.

Тебе нравится, как выглядит твой снеговик? Ты еще можешь что-то аккуратно поменять, например, придать другое выражение лицу снеговика, по-другому расположить колени, пальцы и т.д. Сделай снеговика таким, чтобы ты мог сказать: «Это мне нравится!» Потом закрепи свою скульптуру. Теперь снеговик готов.

А сейчас скульптор превращается в солнечный зайчик. Солнечный зайчик излучает тепло, как солнце. Медленно шевели пальцами и изобрази руками большой круг. Медленно танцуй или ходи вокруг снеговика. Пусть тепло и свет от твоих солнечных рук падают на него, двигайся медленно, ощущая себя круглым, теплым и лучащимся...

Продолжай двигаться и излучать тепло, даже когда заметишь, что снеговик начинает таять.

Сначала снеговик стоит как замороженный, а солнечный зайчик обволакивает его светом и теплом со всех сторон.

А теперь один кусочек снеговика начинает таять: сначала тает его голова. Пусть снеговик почувствует, как мокрые капли падают с его носа на землю. Пусть подбородок снеговика упадет на грудь. Пусть растает каждый его палец... затем запястье... потом локти... плечи... колени... бедра... голени... пальцы ног...

В конце концов снеговик превратился в большую лужу воды и лежит на полу, совсем расслабленный и вялый.

(Теперь вы можете предложить детям поменяться ролями.)

"ЖЕЛЕ"

Цель: снятие напряжения и обучение расслаблению.

Возраст: с 4 лет.

Источник: К.Фопель «С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет».

Ход: В эту игру хорошо играть после занятия, насыщенного движениями, а также в конце богатого событиями дня. **Инструкция:** Вы когда-нибудь ели желе?.. Вы видели, как оно дрожит, когда ставят на стол большую тарелку с зеленым или красным желе. Желе трясется лучше всего на свете. Некоторые люди даже называют этот десерт "трясущимся пудингом". А могли бы вы потрястись так же, как желе?

Сначала покажите, как трясутся ваши плечи...

Покажите, как трясутся ваши руки и ладошки...

Пусть ваши руки и плечи продолжают трястись, а вы покажите, как у вас трясется нога...

Попробуйте теперь совсем-совсем расслабить коленки и поболтать ногами...

А сейчас я хочу посмотреть, как вы трясетесь всем телом и медленно-медленно двигаетесь вперед... Назад...

А теперь, продолжая трястись, сделаем маленький круг по комнате...

А теперь повернитесь к одному из ваших друзей или подруг и посмотрите на то, как вы трясетесь вместе.

Давайте возьмемся за руки и потрясемся все вместе в кругу...

Наконец все замрем и громко три раза скажем: "Ммм... Это было здорово!"

«РОБКИЙ И СМЕЛЫЙ КОТЕНОК»

Цель: способствовать повышению самооценки, преодолению неуверенности в себе.

Возраст: с 4 лет.

Источник: Е.К.Лютова; Г.Б.Монина.

Ход: Педагог предлагает ребенку обыграть поведение робкого, маленького котенка, который всего боится, не может перепрыгнуть через дорожку. Далее ребенок превращается в смелого, большого, бесстрашного кота который ничего не боится и выполняет прыжок через дорожку.

«ПОШАЛИМ В ТЕМНОТЕ»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального фона, элементы коррекции страха темноты.

Возраст: 5 - 7 лет.

Источник: А. И.Захаров.

Ход: В игровой комнате как бы случайно тушат свет, создается эффект сумерек. Ребенку или детям сказать при этом: «Ой, как здорово! Света нет! Теперь будем веселиться. Давайте прыгать, бегать и валяться, строить рожицы, как клоуны в цирке!»

«ПОЧУВСТВУЙ МЕНЯ»

Цель: снятие психо-мышечного напряжения, формирование чувства близости между детьми.

Возраст: 4 года.

Источник: Л.Н.Шепелева.

Ход: Дети разбиваются по парам. Садятся друг другу спиной, закрывают глаза и под спокойную музыку медленно двигаются вперед, назад, влево-вправо. Пытаясь слиться с другом.

«ЧЕРТИК, ЧЕРТИК, КТО Я?»

Цель: снятие тревожности и страха.

Возраст: 5 – 7 лет.

Источник: Г.А.Широкова.

Ход: Выбирается водящий. Ему надевают страшную маску, а дети бегают вокруг него, кричат и стараются ухватить за руки. Водящий должен по голосу, либо ощупывая протянутые руки, сказать, кто перед ним.

Одним из главных правил в этой игре, которое дети должны четко усвоить, должен стать договор о том, что хватать «чертика» можно только за руки.

В роли «чертика» должны побывать все дети, чтобы они смогли испытать одинаковые эмоции, может быть, даже негативные. Тогда дети лучше понимают чувства другого.

Закончить игру лучше ритуалом, в ходе которого взрослый подходит к каждому игроку и, поглаживая его по голове и рукам, говорит: «Теперь ты снова мальчик (девочка) ... (имя)».

«РЫБАКИ И РЫБКА»

Цель: снятие тревоги и беспокойства, повышение уровня самооценки.

Возраст: 6 – 7 лет.

Ход: Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее (но не менее 6). Два участника — «рыбки». Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга за руки — это «сеть». Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, что впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают ее по спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из «сети», «рыбка» ждет свою подружку, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся «сетью». Процесс смены ролей повторяется 2—3 раза.

Предупреждение: движения сети должны быть в меру агрессивными.

«КОРОБКА ПЕРЕЖИВАНИЙ»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, избавление от неприятных переживаний.

Возраст: 6 лет.

Ход: Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

«ВОЛШЕБНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»

Цель: это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали.

Возраст: 6 – 7 лет.

Ход: Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

"Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.

Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом

месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)".

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

«ЕСЛИ БЫ Я БЫЛ ...БУРАТИНО»

***Возраст:* 5-7 лет.**

(поставьте сюда имя литературного или киногероя, который нравится ребенку)

Цель: Данная игра поможет ребенку переключиться со своего беспокойства и сомнений в правильности своих слов и дел на другую цель - как можно точнее и выразительнее сыграть роль любимого персонажа.

Ход: Воспользуйтесь этим игровым приемом, когда ребенок не может чего-то сделать из-за тревоги и стеснения. Например, вы уверены, что ребенок хорошо знает стихотворение, но не может ответить в группе, или он демонстрирует отличные спортивные успехи, когда ребенок с мамой, а во время тренировок теряется, как только подходит к брускам. В таких случаях будет полезно предложить ребенку выполнить то действие, из-за которого он переживает, как бы на сцене - войти в роль персонажа какой-нибудь сказки или фильма.

Например, можно спросить у ребенка, как ему кажется, каким образом Буратино стал бы читать стихотворение в группе. Волновался ли он при этом?

Потренируйтесь дома в исполнении этой роли. Пусть ребенок постарается передать не только ее внешнюю сторону, но и внутреннее наполнение. А теперь договоритесь, что и в группе ребенок постарается втайне сыграть эту роль. Это будет такой секрет-шутка для остальных, о нем будете знать только вы. Скажите, что сегодня вас не интересуют успехи по литературе. Зато, когда занятия закончатся, вы будете обсуждать успешность сыгранной роли: удалось ли почувствовать себя как Буратино? Быть бесшабашным и веселым? "

Примечание. Персонажей для этой игры стоит выбирать энергичных, веселых и бесстрашных, а ответственности и серьезности у тревожных детей и без них хватает. Чтобы ребенок сумел сосредоточиться на своей роли, а не на выполняемом деле, вы тоже должны сконцентрироваться на игре и не делать замечаний по поводу самого чтения стихотворения, иначе ребенок заметит двойственность и неискренность.

«ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ТРЕВОГ»

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Возраст: от 6 лет.

Необходимое время: 5-10 мин.

Ход: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

«ДОБРЫЙ - ЗЛОЙ, ВЕСЕЛЫЙ - ГРУСТНЫЙ»

Цель: помогает расслабить мышцы лица.

Возраст: 5 – 7 лет.

Ход: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

«ВОЛШЕБНИК СНА»

Цель: игра используется при проблемах с засыпанием.

Возраст: с 4 лет.

Ход: можно сделать вместе с ребенком волшебную палочку. При свете ночника этой палочкой ребенок касается всех предметов в комнате и говорит: «Вот и комод заснул...». После того как все предметы «заснули», «волшебник» сам ложится в кровать и прикасается к себе волшебной палочкой и говорит: «И я буду спать». Выключается свет. Игра закончена.

«ЧЕРЕПАХА»

Цель: снижение уровня тревожности.

Возраст: с 4 лет.

Ход: Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и

закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).

«РАССЛАБЛЕНИЕ В ФОРМЕ МОРСКОЙ ЗВЕЗДЫ»

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Возраст: с 5 лет.

Ход: Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.

«ПЕРЕДАЙ КЛУБОЧЕК»

Цель: повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих, развитие групповых отношений.

Возраст: 6 – 7 лет.

Ход: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек. Тот, кто передают клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек. Передача клубочка по кругу и самопредставление того, у кого окажется клубок».

«ПРОГУЛКА С КОМПАСОМ»

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим, снижение уровня тревожности.

Возраст: 5-7 лет.

Источник: Коротаева Е.В., 1997.

Ход: Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

«ЛАДОШКИ»

Цель: повышение самооценки, уверенности в себе.

Возраст: 4-7 лет.

Источник: Костина Л.

Ход: Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру. Затем психолог просит на каждом получившемся на бумаге пальце написать что-нибудь хорошее о себе. Если дети еще не умеют писать, то они могут нарисовать.

После этого ведущий собирает «ладошки», читает их группе, а дети угадывают, где чья «ладошка».

«ЗВЕРУШКИ В НОРКЕ»

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Возраст: 3-4 года

Ход: Накройтесь вместе с ребенком одеялом и приговаривайте примерно следующее: «Мы с тобой маленькие белочки (зайчики, мышки – кто ему больше нравится), мы лежим в нашей уютной норке. Там, на улице, темно, холодно, идет дождь, воет ветер, а у нас с тобой тепло, тихо, уютно. И никто к нам не придет, никого мы не пустим. В нашей норке толстые стены, нам никто не страшен».

«СМЕЛЫЙ РАЗВЕДЧИК»

Цель: коррекция страхов, тревожности.

Возраст: 5-8 лет.

Ход: Лучше вплести эпизод про смелого разведчика в развернутую игру в войну, чтобы все получилось естественней и интересней. В какой-то момент ребенок (называемый, опять-таки, своим настоящим именем) получает задание сходить ночью на разведку. В затемненном помещении раскладывается оружие, принадлежащее врагу. Ребенок должен все сосчитать и доложить командиру. Командир награждает его медалью за отвагу.

«ПОРТРЕТ СМЕЛОГО ЧЕЛОВЕКА»

Цель: помочь ребенку осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым, снижение уровня страха и тревожности.

Возраст: 6 -7 лет.

Ход: Попросите ребенка представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Дальше спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите

отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек – это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: «А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита – живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?» и т.п.

Задача в данной игре – максимально «очеловечить» образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т.д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: «А чем ты схож с этим смелым человеком?» В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами, сравнивая услышанное с тем, что вы знаете о своем сыне или дочери, а также с проявлениями смелости, которые были в его жизни.

Примечание. Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить ребенку побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).

«ЧЁРНАЯ МЕТКА» (с 5 лет)

Цель: снятие страхов, эмоционального напряжения, тревожности; развитие уверенности в собственных силах.

Возраст: с 5 лет.

Ход: Дети сидят в кругу. Ведущий, зажав в ладошке «чёрную метку», рассказывает о своих обидах, неудачах, страхах в детстве. Говорит, что с помощью «чёрной метки» можно избавиться от этих неприятностей. Нужно только подумать о них, рассказать и сильно зажать «метку» в ладошке. «Метка» передаётся по кругу. Если ребёнок не может говорить, то надо только вспомнить, представить и постараться всё отдать «метке». Когда «метка» снова доходит ведущего, он рвёт ее на глазах детей, и все вместе они проговаривают: «Уходи, мой страх, исчезай обида!» Ведущий спрашивает: «Кому «метка» помогла? Кому стало легче?»

КОЛЛЕКТИВНАЯ СКАЗКА «ПРИКЛЮЧЕНИЯ МЕДВЕЖОНКА»

(Терапевтические сказки, под ред. Хухлаевой О.В.)

Возраст: 4-8 лет.

Направленность: По причине коллективного сочинения сказка поднимает практически весь круг детских проблем.

Медвежонок шёл по лесу и увидел ребят: ещё Медвежонок, Лисёнка и Волчонок, они играли. Медвежонок подошёл к ним, и они его приняли в игру в прятки.

Но потом они его захотели съесть, потому что он им не понравился. Он неправильно играл, громко кричал. Медвежонок услышал про это и убежал домой.

Дома он всё рассказал маме. Вместе они пошли обратно и нашли их. Мама хотела их съесть, но ребята объяснили, почему они не приняли Медвежонок. Медвежонок понял, что ему надо было спокойно играть и никому не мешать. Тогда он подружился с ребятами.

Затем Медвежонок с мамой пошли гулять в лес. Вдруг они заблудились. Темно. За деревом они увидели страшную тень. Это была тень мышки, но им показалось, что это большой зверь.

Они бросились бежать и заблудились ещё больше. Сели и заплакали: «Мы не знаем, куда идти!» Но тут из леса вышла Мышка. Это была та самая Мышка, чьей тени они испугались. И они увидели, что это не страшный зверь, а мышка. Мышка была умной, она знала все дороги в лесу. Она вывела и из леса и повела домой.

По пути они поели вкусной малинки. Пришли домой и сладко-сладко заснули.

«ИЗ СЕМЕНИ В ДЕРЕВО» (этюд)

Цель: снятие телесных зажимов.

Возраст: 5 – 7 лет.

Ход: Ведущий – «садовник» предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (сжаться в комочек на полу, убрать голову и закрыть ее руками). Садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает. С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти. (Поднимаются.) У него раскрываются листочки (руки свешиваются с головы и тянутся кверху), растет стебелек (вытягивается тело), появляются веточки с бутонами (руки в стороны, пальцы сжаты). Наступает радостный момент, и бутоны лопаются (резко разжимаются кулачки), и росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя (осмотреть себя), улыбается цветам соседям (улыбки соседям), кланяется им, слегка дотрагивается до них своими лепестками (кончиками пальцев дотянуться до соседей). Но вот подул ветер, наступает осень. Цветок качается в разные стороны, борется с непогодой (раскачивания руками, головой, телом). Ветер срывает лепестки и листья (опускаются руки, голова), цветок сгибается, клонится к земле и ложится на нее. Ему грустно. Но пошел зимний снежок. Цветок опять превратился в

маленькое семечко (свернуться на полу). Снег укутал семечко, ему тепло и спокойно. Скоро опять наступит весна, и оно оживет!

«САЛЮТ»

Цель: снятие напряжения, создание положительных эмоций. В игре все имеют шанс выразить себя и привлечь к себе внимание.

Возраст: 4 – 7 лет

Ход: Дети выбирают для себя материал, затем в течение нескольких минут рвут его на мелкие кусочки, подготовив, таким образом, материал для салюта. После этого каждый ребенок подбрасывает вверх свои кусочки – изображает свой салют, а остальные ему хлопают.