**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Центр развития ребенка – детский сад «Дружба»**



*Комплекс игр*

*на снижение тревожности*

*у дошкольников*

Педагог-психолог ВВК

МДОУ «ЦРР – детский сад «Дружба»

Ташкинова Анастасия Викторовна

г. Качканар, 2024г.

**Методы коррекции дошкольной тревожности**

**Игротерапия**

Наиболее эффективной для дошкольника является игровая коррекция тревожности и поведения, так как ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте – это игра. Игра является универсальным средством коррекции и профилактики отклонений и трудностей в развитии ребенка дошкольного возраста. Именно через игру можно пытаться решить некоторые проблемы тревожности

В целях коррекции тревожности следует использовать и индивидуальную и групповую формы игровой коррекции. Несмотря на очевидные различия, групповая и индивидуальная игротерапия едины в том, что фокусом психологического воздействия в том и другом случае является каждый ребенок, а не группа в целом. По мнению большинства специалистов, в области игровой терапии, групповая терапия, безусловно, обладает большей эффективностью, однако само наличие широкой практики индивидуальной игротерапии свидетельствует о том, что в ряде случаев именно индивидуальной работе с ребенком отдается предпочтение.

**Тематическая беседа**

Тревожных дошкольников необходимо обучать понимать свои чувства. Это можно делать как при помощи игр, так и в процессе беседы с небольшой группой детей. В процессе беседы на страхе можно заострить особое внимание, поговорив с детьми о ощущениях, связанных с ним.

Взрослому, проводящему беседу, следует направлять детей и задавать им вопросы.

Чаще всего дети описывают свое состояние так: «У меня горячие щеки, влажные ладони и т.д.». В результате такой работы дети научаются понимать свои чувства, эмоциональные состояния. Подобную работу следует практиковать в понимании, ощущении ребенком и других своих чувств, как позитивных, так и негативных.

**Проигрывание ситуаций с последующим их анализом**

Полезной формой работы с тревожными детьми является проигрывание различных ситуаций. После каждого проигрывания ролей следует задавать четкие вопросы для анализа ситуаций.

Такая форма работы помогает научиться понимать не только свои чувства, но и чувства других, хотя поначалу она бывает сложна, так как дети должны приобрести умение проигрывать ситуации.

**Метод рисунка**

В работе с тревожными детьми дошкольного возраста очень хорошо использовать терапию посредством рисунка. Она направлена на снижение эмоционального напряжения, развитие способности понимать адекватно, выражать свое эмоциональное состояние.

Для снижения эмоционального напряжения возможно рисование пальцами, ладошками, локтями и даже пятками. Подобная деятельность расслабляет детей, дает им положительный эмоциональный заряд. Важным компонентом в воплощении данного метода работы является готовность взрослого. Необходимо создать такие условия, чтобы ребенок мог творить свободно, несмотря на то, что он запачкался. Все необходимые ограничения, а их должно быть минимум, следует ввести заранее.

Для обучение детей понимать собственные чувства, а также эмоциональные состояния другого человека ребенку предлагают нарисовать себя счастливым, испуганным и другое. Можно заранее подготовить листы с фигурками детей с непрорисованными деталями лица. Взрослый может попросить ребенка изобразить на листе этой фигурки то чувство, которое он испытывает в этот момент. Причем следует не только нарисовать чувство, но и назвать его.

**Песочная терапия**

Игры в песке – одна из форм естественной деятельности ребенка. Песок обладает свойством пропускать воду. В связи с этим специалисты – парапсихологи утверждают, что он поглощает «негативную» психическую энергию взаимодействие с ни очищает энергетику человека, стабилизирует его эмоциональное состояние. Наблюдения и опыт показывают, что игра в песок позитивно влияет на эмоциональное самочувствие детей, и это делает его прекрасным средством для профилактики и коррекции тревожности у ребенка.

**Сказкотерапия или психотерапевтические истории для детей**

Сказка или предлагаемая ребенку история – это замечательный материал для работы с эмоционально-волевыми нарушениями. Сказка помогает сформировать адекватную Я-концепцию ребенка с проблемами, систематизировать хаос, который находится внутри ребенка. Сказкотераия может проводится индивидуально и в группе с использованием разнообразных форм сказкотерапии (песочницы, куклы, волшебные краски, костюмы и другое).

Для работы с тревожными дошкольниками можно использовать программу «Волшебная страна внутри нас» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов), а также психотерапевтические истории для детей Дорис Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя».

**Работа с мягким материалом**

Снятию эмоционального напряжения способствует и работа с мягкими, податливыми материалами: тестом, пластилином, глиной. Как правило, ребенок знает сам, что ему делать: лепить или мять, стучать по глине кулачком, рвать только вылепленные фигурки. Все это пойдет ему на пользу и поможет избавиться от излишнего напряжения. Работа с пластилином бывает для детей привычной и обыденной, поэтому желательно почаще давать детям для работы и другой материал. А работа с тестом доставит удовольствие не только от процесса, но и от результата, который может оказаться довольно вкусным.

**Использование воды**

В целях снятия излишнего напряжения у детей можно использовать воду, о психотерапевтических свойствах которой написано много книг.

Используя воду как успокоительное средство, надо помнить, что не на всех вода действует успокаивающе. Один ребенок, купаясь, в ванне перед сном, действительно успокаивается и снимает напряжение, накопившееся за день, а от другого вода вполне может пугать. В таком случае вместе ожидаемой спокойной ночи можно получить ночь бессонную. Для того чтобы не случалось подобных ситуаций, важно понаблюдать и выяснить, как же вода действует на малыша.

**Игры на снятие эмоционального и мышечного напряжения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название игры, упражнения, занятия** | **Цель игры, упражнения, занятия** | **Педагогические условия достижения результата** |
| «Это я. Узнай меня» | Снятие эмоционального напряжения, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе | Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я. Узнай меня». Водящий ребенок (которого поглаживают) должен отгадать, кто до него дотронулся. Педагог помогает ребенку отгадать, называя по очереди по имени всех участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего. |
| «Теплый как солнце, легкий как дуновение ветра» | Научить расслаблять мышцы лица в «непринятой ситуации» | Занятие происходит в специальной комнате. Группа детей рассаживаются по кругу. Педагог включает тихую музыку, говорит, чтобы дети закрыли глаза, постарались расслабиться и представить себе теплый чудесный денек, «…над вашими головами проплывает серое облачко, на которое вы помещаете все свои горести, печали, неприятности, заботы. Голубое небо, легкий ветерок, мягкие лучи солнца ласкают ваши волосы, щеки, нос, руки. Постепенно ваше тело расслабляется, вы спокойны, вам хорошо и уютно, вы хотите взлететь на встречу к солнцу, небу. А сейчас мы постепенно открываем лаза и постараемся новые ощущения, такие как легкость, тепло, уют сохранить в себе на целый день». Это занятие позволяет расслабить мышцы не только лица, но и всего тела. |
| «Шарик» | Научить расслаблять мышцы живота | Представим, что мы надуваем воздушный шарик. Положите руку на живот. Надуваем живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение не приятно! Не будем надувать большой воздушный 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 надувам!  А рукою проверяем (вдох).  Шарик лопнул, выдыхаем,  Наши мышцы расслабляем.  Дышится легко…ровно…..глубоко…. |
| «Волшебные шарики» | Снятие эмоционального напряжения | Дети сидят в кругу. Взрослы просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепло и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь, по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у ас во время выполнения упражнения». |
| «Котик» | Снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроя в группе | Дети находятся на ковре. Под спокойную музыку дети придумывают сказку про котика, который:  - нежится на солнышке (лежит на коврике);  - потягивается;  - умывается;  - царапает лапками с коготками коврик и т.д.  В качестве музыкального сопровождения можно воспользоваться записями: «Волшебные голоса природы», «Голоса животных» и т.д. |
| «Драка» | Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук | «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулак, до боли вдавите пальцы 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 агрессивными детьми. |
| «Подарок под елкой» | Расслабить мышцы лица, особенно вокруг глаз | «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь».  После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает. |
| «Дудочка» | Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ | «Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» |
| «Еж» | Снятие мышечных зажимов у детей | Дети превращаются в ежей, которые приготовились встретить опасность. Защищаются иголками, сильно-сильно сжимаясь в клубочек. Но когда все неприятели разбегутся, ежи остаются в кругу друзей. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке. Игру можно повторить 3 раза. |
| «Корабль и ветер» | Настроить группу на рабочий лад, особенно если ети устали | «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки…А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза. |
| «Штанга» | Вариант №1 – расслабить мышцы спины  Вариант №2 – расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным | «Сейчас мы с вами будем спортсмены-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох. Оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуйте еще раз».  «А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы»  Упражнение можно выполнять несколько раз. |
| «Шалтай-Болтай» | Расслабить мышцы рук, спины и груди | «Давайте поставим маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Болта».  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 низ. |
| «Винт» | Снять мышечные зажимы в области плечевого пояса | «Ребята, давайте попробуем превратится в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево. То вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении, Начали!....Стоп!....» |
| «Насос и мяч» | Расслабить максимальное количество мышц тела | «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув сем 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 выдёргивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Заем играющие меняются ролями. |
| «Водопад» | Снятие мышечного напряжения | «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 белы свет струится по вашей голове…Вы чувствуете, как расслабляются 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 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 все мягче и расслабленнее. 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. |
| «Слепой танец» | Развитие доверия друг к друг, 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 возьметесь 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. |
| «Театр Масок» | 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 изображать выражения 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 «Ворон и Лисица») в тот моме6нт, когда она сжимает в клюве сыр».  Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв.  «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!» |

**Повышение самооценки ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название игры, упражнения, занятия** | **Цель игры, упражнения, занятия** | **Педагогические условия достижения результата** |
| «Сказка» | Развивать умение говорить о себе без стеснения, оценивать вои лучшие стороны | Ребенку предлагается придумать сказку о человеке, которого зовут так же, как ео, опираясь на значение и звучание имени. Например: Марина – морская, сказка о девочке, которая живет в море. |
| «Мир без тебя» | Позволяет каждому ребенку осознать собственную значимость в мире, среди людей | Дети образуют круг, в центре которого помещается один ребенок -ему и будут предназначаться слова – комплименты. Все дети продолжают фразу, начатую педагогом: «Мир был бы без тебя неинтересен, потому что…..» |
| «Хвастали» | Повысить самооценку ребенка | Упражнение выполняются в небольшой группе детей (5-6).  Дети садятся в круг7. Ве6дущтй раздает детям бумагу и фломастеры и просит вспомнить три свои поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Затем ведущий просит детей поделить лист на три части и представить эти три качества (поступки) в качестве рисунков. После того, как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя». |
| «Я люблю тебя за то ….» | Осмысление ребенком своих положительных и отрицательных качеств, поступков | Ребенок называет качества, которые ему нравятся в себе, он ими доволен; поступки, за которые его поощряют и от которых он испытывает удовлетворение.  В последующем дети могут анализировать и те качества, черты характера, которые доставляют беспокойство. |
| «Клубок» | Формирует чувство близости с другими людьми, способствует принятию друг друга, формирует чувство самоценности | Дети сидят, по кругу передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взялись за нить. Передача клуб сопровождается высказываниями детей. То, кто начинает, предлагает тему («Я люблю, когда…», «Я боюсь…» «Когда меня обижают…»). Когда клубок вернется к ведущему, дети натягивают нить и закрывают глаза, представляя по просьбе ведущего, что они составляют одно целое (каждый раз можно менять образ, это может быть, например, самолет, дерево и т.д.), затем дети должны все месте, не отпуская нить, обыгрывать этот образ. Главное чтобы ниточка не порвалась. |
| «Горячий стул» | Осмысление ребенком своих положительных качеств, поступков | Один из детей садится в центр на «горячий» стул, остальные говорят ему ласковые слова, комплементы. Можно погладить сидящего, обнять, поцеловать. |
| «Представь» | Позволяет детям познать свою индивидуальность, особенность, отличие от других | Детям предлагают представить какую-либо ситуацию, ощущение и описать или изобразить их на бумаге. Представь обед из своих любимых блюд. Придумай свой собственный звук. Придумай, как выглядит смех, доброта, печаль, красота, ложь, счастье. Каков вкус у солнечного света? и т.д. |
| «Давайте похлопаем» | Помочь детям лучше узнать друг друга. Почувствовать себя увереннее и комфортнее в малознакомой группе | Дети располагаются по кругу. Ведущий задает играющим различные вопросы (можно и шуточные). Например, «Кто когда-нибудь дома делал мороженое?», «Кто хотя бы раз в жизни спасал кошку или собаку?», «Кто хотя бы раз в жизни сам зашивал себе дырку» и другие. Дети, которые отвечают на предложенный вопрос утвердительно, встают, а остальные игроки громко им аплодируют. Необходимо, чтобы каждый ребенок встал хотя бы они раз. В дальнейшем можно предложить детям самим придумывать вопросы. |
| «Пожелание» | Формировать чувство близости с другими людьми, способствовать принятию детьми друг друга | Все играющие садятся в круг.  Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Кто-нибудь встанет, подойдет к любому другому, поздоровится с ним и выскажет ему пожелание на сегодня. Тот, к кому подошел первый частик, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день» |
| «Комплименты» | Позволяет детям познать свою индивидуальность | - Все играющие встают в круг. Один из них поворачивается к своему соседу и говорит ему что-нибудь хорошее. Тот в ответ должен сказать: «Спасибо» и, в свою очередь, повернуться к соседу. И так до тех пор, пока каждый не услышал комплимент.  - Каждый участник сам говорит о себе что-нибудь хорошее.  Играя в эту игру можно передавать друг ругу какой-то ставший традиционным предмет, например, сердечко, сшитое из ткани, и др. Некоторые дети не могут говорить комплименты. Им надо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «цветочное», «веселое» слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, скажите его сами. |
| «Ладошки» | Способствовать принятию детьми друг друга, формировать чувство ценности и самоценности | Детям предлагается бумага и фломастер. Нужно положить свою ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы и аккуратно обвести ее по контуру затем педагог 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». |
| «Это мое имя» | Повысить у ребенка уровень самопринятия | Ребенку предлагается поискать в комнате такой предмет, которому он бы мог дать свое имя. После того как ребенок сделает выбор, ему предлагается описать этот предмет, отмечая все его положительные стороны и недостатки. Пе6даггог помогает ребенку в описании, а затем спрашивает, подходит ли это описание самому ребенку. |
| «За что мы любим» | Позволяет детям познать свою индивидуальность | Каждый выбирает в группе человека, который ему нравится. Необходимо сказать про этого человека несколько слов, не указывая его имени. Все по очереди говорят свою характеристику, а остальные должны определить, к кому она относится. |
| «Ласковое имя» | Позволяет детям познать свою индивидуальность особенность, отличие от других | Каждому ребенку придумывается новое имя, начинающееся с первой буквы настоящего имени. Например, Лена – ласковая, любознательная. |
| «Хочу быть» | Помочь детям осмыслить присущие человеку качества, свойства, черты характера | Детям предлагают на выбор различные свойства, характеристики, качества, например, сильный, красивый, быстрый, толстый, высокий, железный, криклив, спокойный, везучий и др. из этих качеств ребенок выбирает любое, понравившееся ему, и объясняет, почему бы он хотел его иметь. |

**Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название игры, упражнения, занятия** | **Цель игры, упражнения, занятия** | **Педагогические условия достижения результата** |
| «Разыгрывание ситуаций» | Научить ребенка владеть собой в травмирующих его ситуациях | Ребенку предлагается ситуация, в которой он должен изобразить самого себя. Ситуации могут быть самыми разнообразными. Их можно придумать самим, а можно взять реальные ситуации из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании ситуации выполняет взрослый или другие дети. Для разыгрывания можно предложить ребенку следующие ситуации:  - Ты пришел в новую группу детского сада, познакомься с детьми и расскажи о себе;  - Ты потерял свою игрушку, подойди к детям и спроси, не видели ли они ее;  - Несколько детей играют во дворе, присоединись к ним;  - К маме с папой пришли гости, покажи им свою комнату и свои игрушки. |
| «Чехарда» | Снятие мышечных зажимов, страха прикосновений и робость | Играют 3-5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается е6го перепрыгнуть. Если застрял на спине, тот так там и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее до последнего участника. |
| «Дракон» | Помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива | Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях. |
| «Клеевой дождик» | Развитие чувства коллектива, снятие эмоционального и физического напряжения, обучение согласованности своих движений с окружающими | Дети встают в одну линию, ставят руки на пояс друг другу и таким вот «паровозиком» (склеившимися дождевыми капельками) начинаю движение. На пути им встречаются различные препятствия; необходимо перешагнуть через коробки, пройти по импровизированному мосту, обогнуть большие валуны, проползти под стулом и т.д |
| «Разрывание бумаги» | Способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей | Для работы необходимо иметь старые газеты. Или любую другую ненужную бумагу. 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 комнаты, 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 комнаты становится большой, педагог 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.  К этой игре можно подключать родителей особенно если они являются источником повышения уровня тревожности у ребенка. |
| «Стройка» | Научить ребенка вербально не вербально выражать свои эмоции | Для проведения игры необходимы кубик, используемые в качестве строительного материала.  Педагог объясняет ребенку, что они вместе будут строить дом (заборчик, башню и т.п.). но прежде чем положить кубик, ребенку нужно рассказать, что его раздражает больше всего. Только после этого он может положить свой кубик. Затем педагог делает то е самое. В следующий раз ребенок моет рассказать, что ему больше всего нравится, затем – что его веселит от чего ему грустно, чего он боится и т.д. тематика моет повторятся. Лучше чаще использовать те темы, которые позволяют ребенку больше рассказывать о своей проблеме. К игре можно подключить родителей и воспитателей, особенно если они являются источником повышения уровня тревожности у ребенка. |
| «Мышь и мышеловка» | Снятие мышечных зажимов, страха прикосновений и робость | Необходимое количество играющих 5-6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами обнимаются за пояс – это мышеловка (может быть, сеть). Водящий - в кругу. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.  **Предупреждение:** Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делал больно мышке. Если взрослый замечает, что мышонок загрустил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его». |
| «Вылеплялки» | Научить детей распознавать чувств по лицам людей и передавать свои чувства с помощью мимики | Игра проводится перед большим зеркалом, усыновлённым на подставке или прикрепленным к стене. в первой части игры педагог предлагает ребенку изобразить, какое у него лицо, когда он сердиться, боится, радуется и т.д. Если ребенок затрудняется это сделать, то педагог показывает образец, который ребенок должен скопировать. После закрепления за каждой мимической маской названия чувства можно переходить ко второй части игры.  Ребенок садится перед зеркалом, педагог руками «лепит» на лице ребенка мимическую маску. Ребенок должен угадать, какое чувство изображает педагог на лице. Затем можно поменяться ролями, когда лепить будет ребенок, а угадывать – педагог.  В конце занятия педагог говорит ребенку, что, когда ему плохо, он может сам растянуть улыбку на своем лице и посмотреть на себя в зеркало. Тогда настроение обязательно улучшится. |

**Рекомендации для родителей по конструктивному**

**взаимодействию с тревожными детьми**

*Родители не только не мешают и не препятствуют*

*работе, а наоборот, могут способствовать быстрым успехам.*

Д. Лешли

Работая с тревожными детьми, специалисты ДОУ, прежде всего, должны наладить контакт с родителями. Известно, что любая коррекционная работа с детьми будет малоуспешной без поддержки родителей, которых необходимо учить понимать ребенка.

Установление акта проблем в эмоциональном развитии ребенка является для его родителей сильным травмирующим фактором. Это особенно свойственно семьям с высоким образовательным и профессиональным статусом, в которых порой культивируются завышенные или даже гипертрофированные ожидания особой одарённости ребенка. В этом случае реакция родителей на этот факт не всегда может быть адекватной. Некоторые из них переживают комплекс собственной вины в случившемся. Поиски виноватого не способствующей информацией. Чувство родительской вины может порождать гиперопеку в их отношениях с ребенком, которая не только не способствует снижению уровня тревожности, но и существенно вредит этому.

Существует и другая категория родителей. Чаще это люди с низким образовательным уровнем, ограниченным кругом интересов. В таких семьях проблемами ребенка могут пренебрегать, перепоручив их решение педагогическим и социальным работникам.

Безусловно, те или иные утверждения педагога должны быть гибкими, продуманными и осторожными. Все это необходимо не только из эстетических соображений, но и способствует вовлечению родителей в работу и формированию у них адекватной оценки ситуации, реальных возможностей и перспектив ребенка.

Уже на начальном этапе работы с родителями необходимо прогнозировать возможную степень включенности их в работу, объем работы, на который способны родители с учетом различных факторов (профессиональной занятости, жилищно-бытовых условий и т.д.); оценивать степень их готовности к сотрудничеству со специалистами разного профиля. Родителям необходимо объяснить, что занятия с ребенком проходят систематически, в течение длительного времени и весьма трудоемки.

Работу с родителями тревожных дошкольников целесообразно проводить в двух направлениях:

* Информирование о проблеме (что такое тревожность, каковы причины ее возникновения, чем она опасна для ребенка);
* Обучение эффективным способам общения с ребенком.

Информирование родителей может проходить:

* В индивидуальных беседах;
* В виде лекций;
* В виде сообщений на родительских собраниях;
* На встречах в «Семейном клубе» и т.п.;
* В виде наглядной информации.

После того как родитель тревожного ребенка получает информацию о проблеме, он может стать полноправным участником коррекционного процесса. На этом этапе задачей педагогов и психолога становится ознакомление родителей с доступным для них техниками и приемами работы над тревожным поведением их ребенка. Родители дома могут играть, рисовать, лепить со своим ребенком и пр.

**Рекомендации родителям:**

* Будьте последовательны в воспитании ребенка;
* Старайтесь быть внимательными к нуждам ребенка;
* Старайтесь организовывать занятия в успешной сфере деятельности;
* Не предъявляйте завышенных требований к ребенку, т.к. ребенок начинает испытывать страх не соответствовать вашим требованиям;
* Постоянно укрепляйте у ребенка уверенности в себе, в собственных силах;
* Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создайте ситуации, в которых ребенку пришлось бы вступать в контакт с «чужим» взрослым. Например, «Над узнать, про что эта книга с замечательными картинками».
* Расширяйте круг знакомства своего ребенка, чаще пригашайте к себе друзей, берите малыша в ости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите малыша спокойно относиться к новым местам;
* Не стоит постоянно беспокоиться, а ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами;
* Не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дате ему определенную меру свободы и открытых действий;
* Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела;
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его самим собой (ем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).
* Используйте релаксации.

Можно предположить, что использование данных форм работы с родителями и реализация содержания предложенных рекомендаций буду способствовать построению конструктивного взаимодействия тревожными дошкольниками.