

## Игры и упражнения с тревожными детьми

### *1. Игры и упражнения, направленные на повышение самооценки*

#### «Копилка достижений»

*Цель:*

*Содержание:* Возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы она выглядела копилка его главных ценностей-маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы которые как-то связаны с понятием «успех», или это будут просто симпатичные узоры. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке (с помощью взрослого) какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. «Утяжеление» копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах.

#### «Солнышко»

*Цель:*

*Содержание:* Детей посадить в круг. В центре становится ребенок, с которым проводится работа. Каждому ребенку раздать по цветному карандашу. Объясните что это лучик солнца, и сейчас мы все будем согревать нашего ребеночка добрыми словами. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент данному ребенку, и отдайте ему свой лучик солнца.

Тот, кого согревают, должен обязательно сказать «спасибо». Далее все дети говорят по кругу что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

#### «Закончи предложение»

*Цель:*

*Содержание:* Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения должны касаться ребенка. Одни и те же «начала» могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им «окончания» должны различаться. Начинайте бросать ребенку мяч со словами: «Я УМЕЮ», «Я МОГУ», «Я ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ».

### «Гусеница»

*Цель:* развитие моторной ловкости, формирование доверия и уверенности в себе.

*Содержание:* детям предлагается встать, положив руки друг другу на плечи, первый ребенок держит мячик на вытянутых руках, остальные зажимают мячики между своим животом и спиной соседа. Дотрагиваться руками до мяча строго запрещается. Образовавшаяся «гусеница» должна пройти по определенному маршруту, который указывает взрослый или первый ребенок.

## *2. Игры и упражнения, направленные на умение расслабляться*

### «Рот на замок»

*Цель:* зафиксировать состояние расслабления

*Содержание:* Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подождет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя всех тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и не напряженными.

### «Воздушный шарик»

*Цель:* обучение расслаблению через глубокое дыхание

*Содержание:* Для начала вспомните с ребенком, как вы надуваете воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становятся непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и задержать дыхание. Попросить ребенка положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно когда живот расслаблен.

Игру повторить 3-5 раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление.

*Примечание:* Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка – они не должны подниматься. Второй важный момент – выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

### «Волшебное путешествие»

*Цель:* релаксация

*Содержание:* Предложите ребенку сесть удобнее 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 удобнее, 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 отпускает 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 тут 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 пойдем к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залазаем 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 откроешь глаза (считайте до пяти)».

*Примечание:* после того, как ребенок откроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Как он себя чувствовал?

Существует ли это место на самом деле или оно создано его воображением? Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка – он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ребенок чувствует себя комфортно.

### *3. Игры и упражнения, направленные на формирование умения управлять собой и развитие коммуникативных навыков*

#### «Газета»

*Цель:* развитие коммуникативных навыков, преодоление тактильных барьеров.

*Содержание:* на пол кладут развернутую газету, на которую встают четыре ребенка. Затем газету складывают пополам, все дети должны снова встать на нее. Газету складывают пополам до тех пор, пока кто-то из участников не сможет встать на нее. В процессе игры дети должны понять, что для победы им нужно обняться – тогда расстояние между ними максимально сократится.

*Примечание:* эта игра помогает преодолеть детям робость перед телесным контактом, снимает «мышечный панцирь», делает их более открытыми. Игра будет проходить интереснее, если дети будут действовать по команде. Другими словами, на газету они должны стать после определенного сигнала, а между ними они могут свободно двигаться по комнате. После того как дети станут на газету, взрослый должен зафиксировать расположение, дать детям возможность почувствовать поддержку соседа.

### «Трио»

*Цель:* развитие умения согласовывать свои действия, действовать сообща.

*Содержание:* дети разбиваются на тройки, обнимают друг друга за плечи. Тот, кто стоит в центре, ставит обе ноги в разные коробки. В те же коробки стоящий от него справа ставит левую ногу, а стоящий слева ставит правую. Таким образом, получается невиданное существо с тремя туловищами и четырьмя ногами. Ему предстоит пройти несколько метров. В процессе движения они могут обсуждать друг с другом последовательность действий, а также способы справиться с заданием.

*Примечание:* данная игра интересна как игра–соревнование в процессе, которого им необходимо прийти к согласию, чтоб достичь финиша.

### «Сиамские близнецы»

*Цель:* развитие моторной ловкости, развивает умение вступать в контакт.

*Содержание:* дети разбиваются на пары, им предстоит стать «сиамскими близнецами», сросшимися руками, ногами, спинками или головами. После этого дети могут заняться каким – либо делом: походить, попрыгать, сесть, встать, порисовать и т.д. дети забывают что они – сиамские близнецы, поэтому можно связать веревкой или скакалкой сросшиеся части тела (руки, ноги), ведь тогда «близнецы» действуют более дружно и лажено.

*Примечание:* такая игра ставит детей перед необходимостью договариваться между собой, помогать друг другу, это развивает умение вступать в контакт, преодолевать робость.