

## **Игры с тревожными детьми**

Педагог-психолог Казеко Е.В.

В настоящее время в связи с большим потоком информации, доступностью компьютерных игр, интернета, загруженностью детей родителями посещением различных кружков увеличилось число тревожных детей, которые отличаются неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью и повышенным беспокойством.

В связи с этим актуальной проблемой на сегодняшний день является преодоление тревожности у детей дошкольного возраста. Для этого используются специальные психологические игры, направленные на снятие мышечного и эмоционального напряжения и повышение самооценки. Вот несколько примеров игр.

### **«Щепки на реке»**

Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе. Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами - больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут щепки. Один ребенок должен «проплыть» по реке. Он может двигаться быстро или медленно. Участники игры - «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями движению щепки. Сама щепка может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая щепка начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

### **«За что меня любит мама»**

Эта игра повышает значимость каждого ребенка в глазах окружающих его детей. Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любят родители и друзья. Затем можно предложить одному из детей повторить, за что любят родители и друзья каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого с детьми обсуждается, 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. На первых порах дети рассказывают, что родители любят их за то, что они моют посуду, помогают маме по хозяйству. Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

### **«Скульптура»**

Игра развивает умение владеть мышцами лица, рук, ног и способствует снижению мышечного напряжения. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры с детьми обсуждается, что они чувствовали в роли

скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

#### **«Ласковый мелок»**

Игра способствует снятию мышечных зажимов и развитию тактильных ощущений.

Взрослый говорит ребенку: «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 ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь, сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

#### **«Насос и мяч»**

Игра способствует расслаблению максимального количества мышц тела. Дети разбиваются на пары. Один из них — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых нога; руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена. Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук, которые 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.

#### **«Слепой танец»**

Игра развивает доверие друг к другу, снимает излишнее мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них получает повязку на глаза, он будет слепой. Другой останется зрячим и сможет водить слепого. Потом дети берутся за руки и танцуют друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Затем меняются ролями и помогают 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, не следует настаивать, пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

#### **«Я могу»**

Игра укрепляет у детей уверенность в своих силах и способствует повышению самооценки. Взрослый предлагает детям сесть в круг и,

поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

Данные и подобные им игры рекомендуется проводить регулярно. Только так можно добиться коррекции уровня тревожности у детей дошкольного возраста.