**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ**

**Признаки тревожности**

Уважаемые родители! Прочтите предложенные утверждения, поставьте "+" рядом с теми, которые можно отнести к Вашему ребенку.

- Не может долго работать, не уставая.

- Ему трудно сосредоточиться на чем-либо.

- Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

- Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

- Смущается чаще других.

- Часто говорит о напряженных ситуациях.

- Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

- Жалуется, что ему снятся страшные сны.

- Руки у него обычно холодные и влажные.

- У него нередко бывает расстройство стула.

- Сильно потеет, когда волнуется.

- Не обладает хорошим аппетитом.

- Спит беспокойно, засыпает с трудом.

- Пуглив, многое вызывает у него страх.

- Обычно беспокоен, легко расстраивается.

- Часто не может сдержать слезы.

- Плохо переносит ожидание.

- Не любит браться за новое дело.

- Не уверен в себе, в своих силах.

- Боится сталкиваться с трудностями.

За каждый "+" начисляется один балл. Баллы суммируются.

**Результаты:**

15–20 баллов – высокий уровень тревожности,

7–14 баллов – средний уровень тревожности,

1–6 баллов – низкий уровень тревожности.

**Основные правила профилактики тревожности и помощи тревожному ребенку**  
***1. Повышать самооценку ребенка:***• называть ребенка по имени;  
• хвалить ребенка в присутствии других детей (похвала должна быть искренней, т.к. дети очень остро реагируют на ложь);хвалить ребенка просто так нельзя, он обязательно должен знать, за что его хвалят;  
• хвалить даже за незначительные успехи, для ребенка эти успехи важны.  
• учитывать возможности ребенка, не требовать от него того, что он не может выполнить;  
• откажитесь от слов унижающих достоинство ребенка   
• не сравнивать своего ребенка с другими, сравнивайте достижения ребенка с его же результатами.  
***2. Обучать ребенка умению управлять своим поведением:***• проводить доверительные беседы с ребенком о его чувствах, переживаниях в волнующих ситуациях;  
• показать примеры в преодолении страха;  
***3. Снятие мышечного напряжения:***• релаксация (под спокойную, приятную музыку);  
• игры на телесный контакт, массаж, ласковые прикосновения;  
• «рисование» на спине (упражнение «Добрый мелок»);  
• игры на дыхание («воздушный шарик» - надуваем шарик руки на животе: вздох – шарик надули, выдох — сдули).

**Коллективные игры для тревожных детей**

**«Воздушный шарик»**

***Цель:*** снять напряжение.

***Инструкция:*** Все играющие стоят или сидят в кругу.

Ведущий: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам, раздувайте щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите друг другу».

**"Слепой танец"**

***Цель:*** развить доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение.

***Инструкция:*** "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".

Примечание. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. "Зрячий" двигает руками под музыку, а «слепой» 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.

**«Винт»  
*Цель:***снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Ведущий: «Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали» будем поворачивать корпус то влево, то вправо.

Одновременно с этим руки будем свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! Стоп!».

**«Кулачки»  
*Цель:*** снять мышечное напряжение и расслабиться.

Ведущий: «Руки на коленях, сожмите пальцы в кулачок, покрепче, чтобы косточки побелели.

Руки на коленях,  
Пальцы в кулачки.  
Крепко с напряжением  
Сжатые они.  
Пальчики сжимаем,  
Снова разжимаем.  
Девочки и мальчики,  
Отдыхают пальчики!»

**«Передай клубочек»**

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

***Описание:*** «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.  
Тот, кто передают клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.  
  
**«Я могу»**

***Цель:*** укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ведущий: «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».

**«Смелый капитан»**

***Цель:*** повысить самооценку, развить уверенность в себе.

***Описание:*** тревожный ребенок назначается капитаном.

Ведущий: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

**"Волшебный стул"**

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

Примечание. 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". Игра проводится с группой не более 5–6 человек. Инструкция. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (имена тревожных детей лучше называть в середине игры!). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем». На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне.

**Упражнения для снятия мышечного напряжения**

**"Водопад"**

***Цель:*** помочь детям расслабиться.

***Инструкция:*** "Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните 2–3 раза. Представьте, 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 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 в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. 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 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, выпрямьтесь и откройте глаза".

Примечание. После слов "наполняетесь свежими силами" необходимо сделать паузу, ничего не говорить на протяжении 30 секунд, дать детям возможность сделать несколько раз глубокий вдох-выдох. По окончании игры стоит заняться чем-нибудь спокойным. **"Воздушный шарик"**

***Цель:*** снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. ***Инструкция:*** "Представьте, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Примечание. Упражнение можно повторить 3 раза. "Корабль и ветер" Цель: настроить детей на рабочий лад, особенно если они устали. Инструкция: «Представьте, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Глубоко вдохните, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Примечание. Упражнение можно повторить 3 раза.