

Карточка игр педагога-психолога для работы с тревожными детьми

Тревожность – чувство беспокойства, характеризующееся неадекватностью возникновения. Тревожность – это чувство небезопасности.

Методы снятия детской тревожности

- Разложите сложные действия на несколько простых;
- используйте принцип поэтапности;
- старайтесь не соревноваться, т.к. тревожный ребенок не уверен в себе и уже заранее расстраивается, что обязательно проиграет.

1. «Игротерапия» обучение игровым упражнениям, играм, направленным на снижение детской тревожности, для снятия эмоционального и мышечного напряжения.
2. «Поздороваемся глазами»-прием, используемый для установления контакта глаза в глаза. Этот прием направлен на снятие имеющегося эмоционального напряжения в общении, при контакте с другими людьми.
3. «Улыбка» - дается ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняется значение улыбки в установление эмоционально-положительного контакта.
4. «Дыхание»-рассказывается о значении ритмичного дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения.
5. «Настройка на определенное эмоциональное состояние»-дается установка на положительные эмоции.
6. «Релаксация», «Ароматерапия», «Фитотерапия», предназначены для расслабления, успокоения, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Рекомендации родителям и педагогам работающим с тревожными детьми:

1. Необходимо обсуждать с детьми их проблемы, тогда тревожные дети смогут почувствовать, что аналогичные ситуации случаются и с другими детьми.
2. Чаще называть ребенка по имени.
3. Чаще хвалить в присутствии других детей и взрослых.
4. Не торопить при выполнении каких-либо заданий.
5. Использовать только методы положительного стимулирования.

6. Не сравнивать результаты тревожных детей с результатами других детей.
7. Переключать внимание ребенка на занятие любимым делом.
8. Максимально повышать мышечную нагрузку ребенка – интенсивные занятия физкультурой и спортом (можно использовать плавание, как успокаивающий и расслабляющий вид спорта).
9. Настраивать ребенка на положительное эмоциональное настроение.
10. Использовать методы аромо- и фитотерапии для стабилизации положительного эмоционального состояния.
11. По возможности использовать максимальное количество приемов арттерапии, как отдельно, так и в комплексе (изотерапию, игротерапию, музыкотерапию, сказкотерапию и т.п.) в повседневной жизни, как средства для самовыражения, снятия отрицательных переживаний и эмоций тревожных детей, и как средства стабилизации положительного эмоционального состояния.

Игры

Воздушный шарик

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, 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”. Упражнение можно повторить 3 раза.

Смелый чебурашка

Цель – повышение уверенности в себе. Ребенок превращается в чебурашку, залезает на стул и громко читает в слух стихотворение.

Я – король

Цель – повышение самооценки. Ребенок в роли короля делает указания, сидя на троне: принеси мне игрушку, спляши польку и т.п.

Книга моих подвигов

Цель – содействовать повышению самооценки у детей. Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг – побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

Ау!

Цель – способствовать развитию самоуважения детей. Один ребенок поворачивается спиной к группе – он потерялся в лесу. Другие по очереди кричат ему «Ау!». «Потерявшийся» ребенок должен догадаться, кто его позвал, кто о нем позаботился.

Потерялась девочка

Цель – способствовать развитию самоуважения детей. Дети сидят в кругу, ведущий «делает объявления по радио»: «Внимание, внимание, потерялась девочка (мальчик)...» - и далее описывает внешность и одежду одного из детей. Тому, кто узнает себя, нужно громко крикнуть: «Это я себя нашла (нашел), в детский садик к вам пришла (пришел)».

Слепой танец

Цель: Развитие доверия друг к другу, 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 возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями».

Сначала 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.

Гусеница (Корогаева Е.В., 1997)

Цель: Игра учит доверию.

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».

Упражнения на релаксацию и дыхание

Драка

Цель: 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 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.

Корабль и ветер

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети 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.

Этюды на расслабление мышц в психогимнастике

Штанга Вариант 1

Цель: расслабить мышцы спины. “Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “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 выполнить несколько раз.

Сосулька

Цель: расслабить мышцы рук. “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

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “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”.

Винт

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. “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 будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

Насос и мяч

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “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.

Игры, способствующие расслаблению

Театр масок (Лютова Е.К., Монино Г. Б.)

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!”

“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!”

ИГРА «Жила была девочка»

Цель игры: знакомство с морфологией тела человека; снятие мышечных зажимов.

Игра используется в коррекционно-развивающей работе с детьми от 2.5 лет. Ее можно модифицировать в зависимости от возраста детей. Игру желательно проводить стоя в кругу, количество участников неограниченно. Психолог показывает детям куклу и начинает про нее рассказ. Далее показывает части тела и движения (на себе). Дети повторяют за психологом все его движения.

-Жили-были у девочки две ножки. А у вас есть ножки? Покажите их мне. Что любят наши ножки? /Дети отвечают: «Прыгать, бегать, топать, вставать на носочки, вставать на пяточки»/.

-На ножках жили-были коленочки. Покажите их мне! Они любили приседать.

-Жили-были у девочки ручки. Они любили обниматься. /Дети обнимают себя, затем друг друга, а потом обнимаются всей группой/. Еще ручки любили тянуться вверх. Потянемся высоко- высоко, а теперь низко-низко.

-Жили-были у девочки пальчики на ручках: мизинчик, безымянный, средний, указательный и большой. Они любили здороваться. /Дети собирают руки в замочек/.

-Жили-были у девочки плечи. Они любили высоко забираться вверх и опускаться, а иногда еще и вращаться.

-Жили-были у девочки глазки. Они любили смотреть. /Можно поднести к глазам руки, сложенные как для наблюдения в бинокль. А иногда они закрывались и любили спать.

-Жили-были у девочки ушки. Они любили слушать. Приставим ручки к ушам, чтобы было лучше слышно.

-Жили-были у девочки носик. Что он любил делать?

-Жили-были у девочки волосы на голове. Они любили, когда их гладят. /Дети гладят себя и друг друга по голове/.

-Мы с вами молодцы - похлопаем себе в ладоши.

После игры детей можно попросить нарисовать человека или раскрасить уже готовую фигуру человека (в зависимости от возрастных возможностей детей).