

Игры, в которые играют...

тревожные дети

1. «Похвалилки»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышению его значимости в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребёнок должен «озвучить» карточку. Причём, начав словами «Однажды я...». Например: «однажды я помог маме мыть посуду», или «однажды я очень быстро выполнил задание» и т.д.

На обдумывание задания даётся 2-3 минуты, после чего каждый ребёнок по кругу делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан на его карточке.

После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребёнок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

2. «За что меня любит мама»

Цель: Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Содержание: Все дети сидят в кругу. Каждый ребёнок по очереди говорит всем, за что его любит мама.

Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что всё, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

Примечание: на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме, когда она чем, то занята, за то, что любят маленькую сестрёнку... Только после многократного

повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

3. «Недотроги»

Цель: *Игра способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии.*

Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человека может символизировать ВЕСЕЛЬЕ, с изображением, например двух одинаковых нарисованных конфет - ДОБРОТУ или ЧЕСТНОСТЬ. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое либо положительное качество ребёнка (обязательно положительное!).

Каждому ребёнку выдаётся 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т.д.) все карточки.

По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить внимание на тех детей которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку.

Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остаётся

4. «Скульптура»

Цель: *Развивать умения владеть мышцами лица, рук, ног и т.д., снижение мышечного напряжения.*

Содержание: Дети разбиваются на пары. Один из них скульптор, другой скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру:

- ❖ ребёнка, который ничего не боится;
- ❖ ребёнка, который всем доволен;
- ❖ ребёнка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут выбирать сами дети. Затем дети могут поменяться ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

5. «Ласковый мелок»

Цель: *Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.*

Содержание: Существует хорошее развлечение – рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным детям, т.к. они, пытаясь разгадать задумку партнёра по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «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 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 ещё?» после окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» всё, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

6. «Драка»

Цель: *Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.*

Содержание: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд затаите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните, расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Примечание: это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

6. «Покатай куклу»

Цель: *Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.*

Содержание: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить её быть смелой. Сначала ребёнок, имитируя движения качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребёнка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить ещё раз.

7. «Добрый – злой, весёлый – грустный»

Цель: *Игра помогает расслабить мышцы лица.*

Содержание: Взрослый предлагает ребёнку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: "Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый весёлый? А кто самый грустный? А каких ты ещё знаешь героев (удивлённых, испуганных и т.д.)?" Затем все названные персонажи ребёнок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает весёлое выражение лица. Ребёнок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребёнок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.