

Методическая разработка
«Игры с тревожными детьми»

(Образовательные области: «Социально- коммуникативное развитие», «Познавательное развитие»)

Подготовила:
педагог-психолог
Читаева Е.В.

г. Нижний Новгород
2017 год

Игры с тревожными детьми

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он познакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания.
3. Если вы организуете новую игру, то, чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то ему неизвестным, лучше проводить ее на уже знакомом ему материале (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции к игре или некоторые правила игры, в которую ребенок ранее играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если ребенок очень тревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений («Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Винт», «Водопад»).

Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить «Подарок под елкой», «Драка», «Сосулька», «Шалтай-Болтай», «Танцующие руки».

В коллективные игры тревожного ребенка можно включать только при условии, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Головомяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Игры «Зайки и слоны», «Волшебный стул» и др., способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы, но эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

Упражнения на релаксацию и дыхание

«Драка»

Цель. Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться?»

Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!». Это упражнение полезно и для тревожных, и для агрессивных детей.

«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 шарики. Сделайте вдох, 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 шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить три раза.

«Корабль и ветер»

Цель. Настроить уставших детей на рабочий лад.

«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, и пусть вырвавшийся на волю, ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить три раза.

«Подарок под елкой»

Цель. Расслабить мышцы лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание... Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно поговорить о том (если дети захотят), кто и о чем мечтает.

«Дудочка»

Цель. Расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Сделайте неглубокий вдох, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать и на выдохе попытайтесь вытянуть губы трубочкой. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!». Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя на ковре или стоя за столами.

Этюды на расслабление мышц

Приведенные ниже упражнения рекомендованы М.И. Чистяковой в книге «Психогимнастика». Они полезны разным детям: тревожным, аутичным, агрессивным.

«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 вытянутыми руками, приподнимите ее. Очень тяжело!.. Выдохните, штангу на пол, отдохните».

«Попробуем еще раз» (вариант 2)

Цель. Расслабить мышцы рук и спины, дать ребенку возможность 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.

«Дети, я хочу загадать нам загадку:

У нас под крышей Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет, Гвоздь упадет.

В.Селиверстов

Правильно, это сосулька. 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 и 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.

«Давайте попробуем превратиться в винт. Для этого пятки и носки поставьте 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!».

Этюд может сопровождаться фрагментом «Пляска скоморохов» из оперы Н. Римского-Корсакова «Снегурочка».

«Насос и мяч»

Цель. Расслабить максимальное количество мышц тела.

«Дети, разбейтесь на пары: один - большой надувной мяч, другой - насос. "Мяч" стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). "Насос" начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха "мяч" становится все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - поднимается голова, после четвертого - надулись щеки, и даже руки отошли от боков. "Мяч" надут - "насос" перестал накачивать. Он выдергивает из "мяча" свой шланг... Из "мяча" с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

Игры на расслабление

Следующие три игры приведены в книге К. Фопеля «Как научить детей сотрудничать» (1998). Они помогут создать атмосферу доверия, доброжелательного и открытого общения друг с другом.

«Водопад»

Цель. Помочь расслабиться.

«Сядьте поудобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это необычный 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, ладоням, пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к нашим 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 все больше расслабляетесь и наполняетесь свежими силами (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

«Танцующие руки» (игра проводится под музыку).

Цель. Дать детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу, так чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза и, когда начнется музыка, обеими руками рисуйте по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы сможете посмотреть, что получилось» (2-3 минуты).

«Слепой танец»

Цель. Развивать доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение.

«Разбейтесь на пары. Одному из вас глаза завяжут - он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите 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, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование чувства доверия и уверенности в себе

«Гусеница» (Е.В. Коротаева)

Цель. Учить доверять друг другу. В игре партнеров не видно, но слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с усилиями остальных участников.

«Сейчас мы с вами станем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до него 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».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движение «живой гусеницы».

«Смена ритмов» (программа «Сообщество»)

Цель. Помочь включиться в общий ритм работы, снять мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

«Зайки и слоники» (Е.К. Лютова, Г.Б. Моница)

Цель. Дать детям возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Я хочу вам предложить игру "Зайки и слоники". Сначала мы с вами будем зайка-ми-трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, стараясь, стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся (*дети показывают*). Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? (*Разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д.*) А что делают зайки, если видят волка? (*Игра продолжается несколько минут.*) А теперь мы с вами станем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что они делают, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра».

Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. Затем садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Волшебный стул» (И.В. Шевцова)

Цель. Способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме того, надо изготовить корону и трон - он должен быть высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (в группе не более пяти-шести воспитанников); причем 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. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

В гостях у морского царя (кинезотерапия)

Цель. Корректировать психоэмоциональное состояние детей, способствовать снятию мышечных зажимов, эмоционального напряжения, создать радостное настроение средствами свободного движения и воображения.

Материал. Коврики, магнитофон, аудиокассеты.