

Игры с тревожными детьми

Игра «Драка»

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

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

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

Игра «Покатай куклу»

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

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна сделать шаг, чтобы преодолеть свой страх.

Игра «Добрый - злой, веселый - грустный»

Цель: *Игра помогает расслабить мышцы лица.*

Взрослый помогает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ответить ребенка на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных ит.д.)?».

Затем все названные персонажи ребенок 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 веселое выражение лица, и ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.



Анкета по выявлению тревожного ребенка

1. Не может долго работать не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чём-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжён, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается
16. Часто не может сдерживать слёзы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит братья за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.

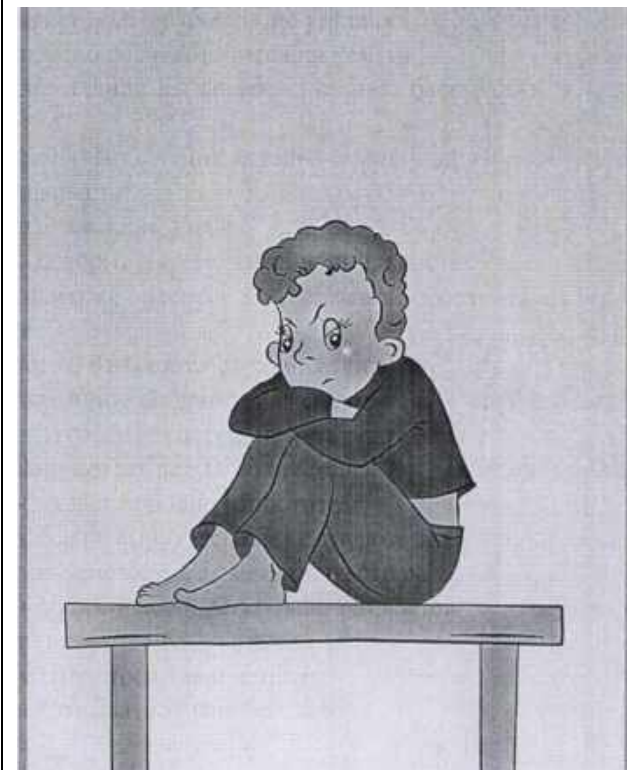
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15 - 20 баллов.

Средняя - 7 - 14 баллов.

Низкая - 1 - 6 баллов.



**ЕСЛИ ВАШ
РЕБЕНОК
ТРЕВОЖНЫЙ...**

