

Парциальная программа психокоррекции детской тревожности "Улыбка"

Тревожность - устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей (З, с. 11).

При неблагоприятных условиях тревожность способна перерасти в *постоянную, внеситуативную тревогу*, которая отравит жизнь и ребенка, и его близких. И тогда происходят болезненные изменения в характере ребенка: он становится неуверенным в себе, что проявляется в снижении самооценки. Кстати, тревога часто связана с агрессией в поведении, которая может порождаться не склонностью к насилию, а страхом. Так называемая «агрессия от тревоги» является защитной реакцией на страх, а проявляется как склонность к ссорам, дракам, нарушениям правил поведения.

События, которые вызывают эмоциональную травму у детей, могут быть самыми различными: это и развод родителей, и тяжелые заболевания, смерть близких, землетрясения, военные действия (по наблюдениям Л.В. Макшанцевой, дети из семей беженцев имеют очень высокий уровень тревожности) и т.д. У ребенка часто возникают видимые переживания, требующие психотерапевтической помощи, но наряду с этим можно отметить и скрытые причины эмоциональных нарушений, не связанных со специфической стрессовой ситуацией. Иногда травмирующая ситуация может глубоко затронуть эмоциональную сферу ребенка, даже если она воспринимается окружающими как относительно незначительная (переезд на новое место жительства, переход в другой детский сад или группу, появление в семье новорожденного, утрата любимого животного, присутствие во время несчастного случая).

Цель программы: снижение уровня тревожности старших дошкольников путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

Предмет психокоррекции: тревожность.

Объект психокоррекции: старшие дошкольники с эмоциональными проблемами.

Задачи:

1. Снижение эмоционального и телесного напряжения.
2. Уменьшение тревожности.
3. Помочь справиться с негативными переживаниями, которые препятствуют нормальному самочувствию детей.
4. Снижение страхов.
5. Воспитание уверенности в себе.

Данная программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, показавшим высокий уровень тревожности и предполагает совместную, систематическую, комплексную работу психолога, воспитателей группы и родителей.

Основная задача психолога – снижение уровня тревожности, выработка у ребенка уверенности в своих силах и повышение навыков самоконтроля; помочь ребенку осознать собственные чувства, переживания и освоить новые эффективные социально приемлемые стратегии поведения.

На начальном этапе работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится 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, например, таких как «Кто быстрее?».
3. Если вы вводите новую игру, то для того, чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки и т.п.). можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Программа состоит из 22 игр. Игры могут проводиться индивидуально и малыми подгруппами. Игры составлены таким образом, что их сложность постепенно увеличивается. Важно помнить, что наиболее эффективной является эмоционально-привлекательная деятельность, поэтому игры должны проводиться в доброжелательной обстановке и быть яркими, интересными, с достаточным количеством игрового материала на каждого ребенка.

Продолжительность всех занятий не должна превышать 30 минут.

Критерии эффективности реализации программы

- Снижение скованности, боязливости в движениях и речи.
- Появление связной речи при ее первоначальном отсутствии.
- Снижение темпа речи, торопливости, безудержной разговорчивости.
- Уменьшение нервных движений: навязчивых потираний рук, кончика носа и т.д.; покручиваний карандашей, бумаги, одежды, волос; почесываний; подергиваний и т.д.
- Уменьшение суетливости, множества ненужных жестов и мимики.
- Некоторое уменьшение отслеживания реакции психолога.
- Снижение физиологических проявлений: уменьшение частоты пульса, дыхания, снижение потоотделения и т.д.
- Установление контакта с психологом и детьми.

Тематический план программы

№	Название игры	Задача
1	«Игра в рисунки»	Установить положительные взаимоотношения с ребенком. Снизить у ребенка уровень тревоги
2	«Разрывание бумаги»	Способствовать снижению напряжения, дать возможность ребенку выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.
3	«Представь, что ты это можешь»	Выработать у ребенка уверенность в своих силах.
4	«Игра с глиной (тестом, пластилином)»	Снизить уровень тревожности, ослабить и снять эмоциональное и физическое напряжение.
5	«Спрятанные проблемы»	Помочь ребенку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности.
6	«Чувства»	Помочь ребенку в выражении чувств и обучение соотношению эмоциональных состояний с их рисуночными изображениями.
7	«Сочинение историй с помощью предметов»	Помочь ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.
8	«Стройка»	Помочь ребенку научиться вербально и невербально выражать свои эмоции.
9	«Красивое имя (контур)»	Способствовать повышению у ребенка уровня самопринятия.
10	«Клеевой дождик»	Учить доверию, умению скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.
11	«Подарок»	Формировать коммуникативные навыки, дружелюбие, умение сотрудничать
12	«Волшебный мешок»	Способствовать снижению напряжения, дать возможность ребенку выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.
13	«Стрелялки»	Способствовать снижению напряжения, дать возможность ребенку выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.
14	«Шалтай-болтай»	Расслабить мышцы рук, спины и груди.
15	«Насос и мяч»	Расслабить максимальное количество мышц тела.
16	«Водопад»	Помочь детям расслабиться.
17	«Слепой танец»	Развитие доверия друг к другу, снятие мышечного напряжения.
18	«Зайки и слоники»	Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.
19	«Волшебный	Способствовать повышению самооценки ребенка,

	стул»	улучшению взаимоотношений между детьми.
20	«Театр масок»	Расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.
21	«Комплимент»	Формировать коммуникативные навыки, дружелюбие, умение сотрудничать
22	«Бесилки»	Помочь детям снять напряжение, «выплеснуть» эмоции.

Практическая значимость программы: данная программа направлена на снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста и может быть использована психологами, а также может быть рекомендована воспитателям групп, родителям тревожных детей для совместного выполнения упражнений на релаксацию в условиях группы и семьи.

Содержание программы

1. «Игра в рисунки».

Игра дает возможность психологу установить положительные взаимоотношения с ребенком, снизить у ребенка уровень тревоги.

В начале проведения игры психолог спрашивает у ребенка, играл ли он когда-нибудь в рисунки, и при этом начинает рисовать и одновременно комментировать. Со словами: «Нарисуем-ка домик», - он рисует квадрат, а в нем два квадратика поменьше (окна) и прямоугольник посередине (дверь). «Это – обычный домик, с двумя окнами, крышей и трубами» (треугольник – крыша, два прямоугольника – трубы).

«В этом домике жил мальчик (девочка)». Далее психолог обращается к ребенку: «Как звали этого мальчика (девочку)?» Если ребенок не отвечает, психолог говорит сам и обращается к ребенку, чтобы тот подтвердил. Для примера возьмем имя Саша.

«Саша жил в доме со своими родителями. Однажды они купили ему щенка». Психолог обращается к ребенку: «Как же Саша назвал щенка?» Ребенок может предложить какую-нибудь кличку. Если он этого не делает, психолог сам ее предлагает. «Назовем его Рексом. Однажды Саша вернулся из садика и не нашел дома Рекса. Он вышел на улицу поискать собаку». Психолог проводит прямую линию от двери вниз.

Затем он обращается к ребенку: «Как ты думаешь, нашел Саша там свою собачку?» Если ребенок отвечает «нет» или молчит, психолог продолжает рассказ. Если ребенок отвечает «да», психолог говорит: «Подойдя к собачке, Саша увидел, что она только похожа на Рекса, но это не Рекс». Затем продолжает рассказ: «Саша стал дальше искать Рекса». Психолог проводит несколько линий до тех пор, пока не получится что-то похожее на четыре лапы, и тогда говорит: «Саша вспомнил, что Рекс любит гулять в парке и пошел туда». При этом нужно провести линию немного вверх, а затем в сторону, чтобы было похоже на хвост. «Саша ходил по парку (завитушка на хвосте), но так и не нашел Рекса. И тогда он пошел домой». Здесь можно

спросить, какое настроение было у Саши, как быстро он шел домой, что делал по дороге. Затем психолог проводит горизонтальную линию влево и соединяет парк (хвост) и дом (голова собаки). В итоге должен получиться рисунок, похожий на собаку. Затем психолог спрашивает: «Что случилось с нашим рисунком?» Если ребенок отвечает, психолог завязывает с ним разговор. Если он молчит, то психологу самому нужно сказать, что рисунок превратился в собачку. Затем можно предложить ребенку порисовать самому.

2. «Разрывание бумаги».

Данная игра способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.

Для работы необходимо иметь старые газеты или любую другую ненужную бумагу. В начале игры психолог может, не объясняя правил, просто предложить ребенку рвать бумагу. Затем он сам берет газету и начинает ее рвать и бросать кусочки в центр комнаты, говоря при этом ребенку, что размер кусочков не важен. Если ребенок не подключается сразу к работе, его нельзя заставлять. Психолог может встать спиной к ребенку, делая вид, что не замечает его. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывать по комнате. Можно также делать кучки и прыгать на них, обсыпать кусочками друг друга или подбрасывать кусочки горстями вверх.

К этой игре можно подключать родителей или воспитателей – особенно если они являются источником повышения уровня тревожности у ребенка.

3. «Представь, что ты это можешь».

Упражнение используется с целью выработки у ребенка уверенности в своих силах. Ребенку предлагается не просто что-то сделать, а представить, что он может это сделать и показать. Например, если попросить ребенка завязать шнурки, он может отказаться. В этом упражнении психолог просит его представить, что он может завязать шнурки и показать, как это делается.

4. «Игра с глиной (тестом, пластилином)».

Данная игра позволяет ребенку снизить уровень тревожности, ослабить и снять эмоциональное и физическое напряжение.

Пластичность теста, глины или пластилина позволяет ребенку выразить значимые для него темы, сохраняя достаточно высокую степень контроля над материалом. Процесс работы с материалом и все те изменения, которые он претерпевает, являются весьма емкими метафорами психологической трансформации. Сочетание теста, глины или пластилина с другими изобразительными материалами представляет дополнительные экспрессивные возможности.

Вначале ребенку дается возможность изучить свойства представленного ему материала, поиграть с ним. При этом психолог может также играть с материалом. Как правило, вначале ребенок некоторое время

играет с материалом и предметами, изучая их свойства и наблюдая за реакцией психолога. Затем он переходит к основному этапу работы – созданию определенных образов. Работа каждого ребенка с материалом индивидуальна, поэтому психологу нужно вести себя достаточно чутко и осторожно, чтобы выбрать оптимальный момент для того, чтобы вмешаться в процесс детского творчества.

Существуют два основных способа работы детей с материалом:

1. Создание единичных символических образов.
2. Создание набора фигур или изображений, которые используются для ролевой игры.

5. «Спрятанные проблемы»

Большинство тревожных детей склонны держать в себе тревожные переживания. Эта игра позволит ребенку проявить свои чувства, снизить уровень тревожности.

Для проведения игры понадобится пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), фломастеры, бумага. Психолог проделывает в крышке отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги. Затем он предлагает ребенку нарисовать, что или кто его тревожит (пугает), рассказать об этом, а потом бросить в «почтовый ящик», т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в «почтовом ящике».

После занятия можно спросить ребенка, что он хочет сделать с содержимым ящика. Если ребенок затрудняется с ответом психологу нужно предложить различные варианты: выбросить, порвать, смять, сжечь и т.д.

6. «Чувства»

Основная цель игры – помочь ребенку в выражении чувств и обучение соотношению эмоциональных состояний с их рисуночными изображениями.

Для проведения игры психологу необходимо подготовить кубики с нарисованными на них лицами, изображающими различные чувства (радость, злость, печаль, веселье, обида и т.д.).

На первом этапе психолог знакомит ребенка с изображениями, называя чувства. Затем он просит ребенка показывать ему кубик и называть, какое чувство на нем нарисовано. При этом вовсе не обязательно, чтобы ребенок называл именно то чувство, которое первоначально было закреплено за изображением.

На следующем этапе психолог предлагает ребенку построить башню или дом из кубиков. При этом ребенок может брать любой кубик, называя чувство, которое на нем изображено и, затем, использовать его для постройки.

Усложнение игры заключается в том, что ребенку предлагается не только назвать чувство, которое изображено на кубике, но и рассказать, в какой ситуации он испытывал (испытывает, мог бы испытывать) это чувство.

7. «Сочинение историй с помощью предметов»

Эта игра позволяет ребенку определиться со своими чувствами и осознать последствия своих действий в той или иной ситуации.

Для проведения игры понадобятся пять или шесть предметов. (Это могут быть игрушки.) Эти предметы кладут перед ребенком и объясняют, что ему нужно придумать для них историю, причем история должна быть интересной и должна чему-то учить. После этого ребенок выбирает предмет и придумывает о нем историю. Во время рассказывания психолог может проанализировать, с каким героем идентифицирует себя ребенок, какие приписывает ему чувства и поступки, насколько они реальны. Затем психолог пересказывает историю, придуманную ребенком.

Основная цель сочинения ребенка и его пересказа заключается в предоставлении ребенку возможности понять свои чувства и осознать последствия своих действий. Эта игра дает большой терапевтический эффект, так как ребенок без каких-либо эмоциональных затруднений рассказывает о своих проблемах, о том, что происходит в его жизни.

8. «Стройка»

Данная игра поможет ребенку научиться вербально и невербально выражать свои эмоции.

Для проведения игры необходимы кубики, используемые в качестве строительного материала. Психолог объясняет ребенку, что они вместе будут строить дом (заборчик, башню и т.п.). Но прежде, чем положить кубик, ребенку нужно рассказать, что его раздражает больше всего. Только после этого он может положить свой кубик. Затем психолог делает то же самое. В следующий раз ребенок может рассказать, что ему больше всего нравится, затем – что его веселит, от чего ему грустно, чего он боится и т.д. тематика может повторяться. Лучше чаще использовать те темы, которые позволяют ребенку больше рассказать о своей проблеме.

К игре можно подключить родителей или воспитателей, особенно если они являются источником повышения уровня тревожности ребенка.

9. «Красивое имя (контур)»

Игра может повысить у ребенка уровень самопринятия.

Психолог предлагает ребенку написать свое имя на листе бумаги ярким фломастером. Если он пока не умеет писать, то имя пишет взрослый. При этом ребенок обязательно четко читает написанное имя и обводит написанное пальцем.

Затем ребенку предлагается разрисовать, украсить, раскрасить свое имя так, чтобы получилось очень ярко и красиво.

Как вариант этой игры для разрисовывания может использоваться контур фигуры мальчика или девочки, соответствующий полу ребенка. Тогда под контуром психолог пишет имя ребенка и предлагает ему красиво разрисовать уже не имя, а контур.

10.«Клеевой дождик»

Детям предлагают встать друг за другом и положить руку на плечо впереди стоящего. Затем психолог говорит, что прошел клеевой дождик, дети приклеились и им нельзя расклеиваться. После чего он дает команду, и все дети начинают двигаться. При условии усвоения детьми способа движения можно усложнить игру. Например, подняться и сойти со стульчика, пройти под столом, обойти вокруг обруча, пройти «гусиным шагом» и т.д.

Психолог может использовать игровую ситуацию, предлагая детям для выполнения не просто задания, а связанный рассказ.

11.«Подарок»

Все дети сидят в круге. Психолог предлагает каждому подарить соседу подарок, но не настоящий. Каждый ребенок обращается к своему соседу со словами: «Я дарю тебе...» - и показывает с помощью жестов какой-либо предмет (цветок, мяч, собачку, мороженное и т.п.). получивший подарок должен поблагодарить и отгадать, что за предмет преподнес ему друг. Если ребенку трудно придумать подарок, можно ему на ушко прошептать название не очень сложного и легко угадываемого предмета.

Как вариант игры можно использовать в качестве описания подарка не конкретное названия предмета, а называние его свойств, например: «Мне подарили что-то большое и мягкое».

12.«Волшебный мешок»

Перед проведение игры ребенка просят рассказать, какое у него настроение, что он чувствует. Затем психолог показывает ребенку мешочек и говорит, что он волшебный и что в него можно сложить все свои ненужные чувства, например, гнев, обиду, злость, страх и т.д. Ребенку предлагается сделать это, имитируя движения складывания. Затем психолог завязывает мешочек и предлагает ребенку выбросить его в мусорный ящик. То же может проделать психолог со своими чувствами.

13.«Стрелялки»

Ребенку предлагается рассказать о том, что он сейчас чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребенку сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребенок захочет, то он всегда может ее открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т.д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребенка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться «стрелять» хорошими чувствами.

14.«Шалтай-болтай»

Данное упражнение поможет снять мышечное напряжение, расслабить мышцы рук, спины и груди. Психолог говорит: «Сейчас мы с вами будем игрушками «Шалтай-болтай», которые сидят на стене.

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».

15.«Насос и мяч»

Игра поможет расслабить максимальное количество мышц тела; направлена на формирование коммуникативных навыков, дружелюбия, умения сотрудничать.

«Ребята, выберите себе пару. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом будет надувать этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч без воздуха). Партнер 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 первую 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. Ребенок, надувавший мяч, выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем партнеры меняются ролями.

16.«Водопад»

Эта игра на воображение поможет детям расслабиться.
«Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но 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 становится мягкой и расслабленной.

А 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 и 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... (30секунд).

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.

17.«Слепой танец»

Игра развивает доверие друг к другу, снимает излишнее мышечное напряжение.

«Выберите себе пару. Один из вас получает повязку, он будет «слепой». Другой ребенок остается «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».

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 закрытыми глазами.

18.«Зайки и слоники»

Это упражнение дает возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствует повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т.д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по кабинету, группе, прячутся и т.д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они его боятся? 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.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

19.«Волшебный стул»

Эта игра способствует повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с подгруппой детей (5-6 человек) на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю»

имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовит корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всей детей группы, причем имена высокотревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры предложить детям придумать варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказывать что-то хорошее о короле.

20.«Театр масок»

Эта игра поможет детям 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, изображая клюв. «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда она 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!»

Далее психолог или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так: «Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я смотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!»

«Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем, посидим молча, расслабимся. Всем спасибо!»

21.«Комплимент»

Эта игра направлена на формирование коммуникативных навыков, дружелюбия, умения сотрудничать. На таких занятиях дети смогут узнать много приятного о себе и окружающих, взглянуть на себя глазами других детей.

Для проведения игры необходимо пригласить 5-6 ребятшек, которые достаточно лояльно и спокойно относятся к ребенку с высокой тревожностью. Дети садятся в круг и по очереди говорят друг другу что-то приятное – таковы правила игры «Комплимент». Compliments сопровождаются аплодисментами. Задание детям очень нравится, так как каждый слышит в свой адрес только приятные слова.

22.«Бесилки»

Игра поможет детям снять напряжение, «выплеснуть» эмоции. Дети свободно располагаются в комнате. Начинает звучать ритмичная музыка, постепенно громкость увеличивается. Под музыку дети могут свободно двигаться и кричать, как им хочется. Единственное условие – нельзя касаться других детей и предметов. Примерно через 3-5 минут музыка стихает – дети замирают. Затем звучание возобновляется – дети вновь начинают движение. Количество повторов и их продолжительность зависят от степени возбуждения и их готовности «выплеснуть» эмоции.

На психокоррекционных занятиях могут быть использованы любые другие игры, отвечающие данным целям.

Литература

1. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2001. –160с. (с.94-98, 100-101, 104, 109,113, 115, 117-118)
2. Костина Л.М. Коррекция тревожности методом интегративной игровой терапии // Дошкольное воспитание, 2003.- №10. – с.54-61
3. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2002. – 136с.: ил. (с.70-94)
4. Нагаева Л.Г. Тревожность родом из детства //Дошкольная педагогика / ноябрь-декабрь/ 2004. – с. 30-33