

Домашняя игротека для тревожных детей



Работу с тревожными детьми рекомендуется проводить по трём основным направлениям:

1. Повышение самооценки ребёнка, внушение ему веры в свои способности.
2. Обучение ребенка снятию мышечного напряжения, расслабления, создание для него комфортной обстановки. Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят – это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.
3. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его случаях. Это третье очень важное направление в работе с тревожными детьми. Оно предполагает переход от новых приобретений внутреннего мира ребенка (в виде более высокой самооценки и умения расслабляться делать комфортным свое состояние) к их внешнему выражению.

Игры на расслабление

"Корабль и ветер"

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"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.

"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".

"Танцующие руки"

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу.

Возьмите каждый по 2 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, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке.

Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

