**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

Тема: Тревожность детей дошкольного возраста



Составитель:

Мальцева Н.Ю.

воспитатель

2019г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение……………………………………………………………………………...3

1.1. Тревожность в дошкольном возрасте………………………………………….5

1.2. Причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста……………………………………………………………………………….7

1.3. Портрет и характеристика тревожного ребенка……………………..............10

1.4. Работа с тревожными детьми…………………………………………………12

1.5. Игры, направленные на снижение тревожности детей дошкольного возраста……………………………………………………………………...............15

1.6. Рекомендации для педагогов в работе с тревожными детьми……………...20

1.7. Рекомендации родителям тревожного ребенка……………………………...22

Заключение………………………………………………………………………….23

Список литературы…………………………………………………………………24

Приложение…………………………………………………………………………25

**ВВЕДЕНИЕ**

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина.   
  Детская тревожность — устойчивое состояние, являющееся индивидуальной особенностью каждого ребёнка и проявляющееся в его склонности к частым переживаниям состояния тревоги, индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают, часто повторяющееся в разных ситуациях состояние.  Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Тревожность не всегда связана с   
какой-либо определённой ситуацией и проявляется почти всегда. Тревожность развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта.  
  В дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет — девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.      
  Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся с ними играть. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют; сверстники.

Тревожность ребёнка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передаётся ребёнку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.  
  После развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребёнка не снижается, а, как правило, наоборот, резко возрастает.   
  Тревожность ребёнка возрастает также и в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением.  
  Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребёнка.  
  Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребёнку, постоянные сравнения его с другими детьми.   
  В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребёнка ведутся разговоры о выборе «достойной» школы, «перспективного» учителя. Озабоченность родителей передаётся и детям.   
  Кроме того, родители нанимают ребёнку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребёнка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.  
  Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

**1.1 ТРЕВОЖНОСТЬ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.**

Дошкольный возраст - это важнейший период, когда закладываются основы здоровья будущего взрослого человека и это возраст наибольшей выраженности страхов, что обусловлено не столько эмоциональным, сколько когнитивным развитием - возросшим пониманием опасности. Именно в этот период происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, приобретаются привычки, представления, черты характера. Одной из характерных особенностей дошкольного возраста является интенсивное развитие абстрактного мышления, способность к обобщениям, классификациям, осознание категории времени и пространства, поиск ответов на вопросы.

В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребенка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения.

Психическое здоровье - фундамент духовного развития ребёнка. В последнее время отмечается рост пограничных нервно-психических расстройств у детей. Современные условия общества, нестабильность в семейных взаимоотношениях и ранняя интеллектуализация способствуют проявлению нарушений в эмоциональном развитии дошкольника, которые обостряют чувствительность ребенка, ведут к невротизации, появлению страха и тревоги.

Страхи у детей– сложная проблема. Огромная роль здесь, конечно, принадлежит инстинкту самосохранения. Поэтому ребенок пугается при непонятном звуке, боится неизвестных предметов, чужих людей и даже собственных родителей, когда они предстают перед ним в новом обличье. Страхи нередко порождает боль. Отсюда страх высоты у падавших детей. Врожденный, идущий от инстинкта самосохранения страх потери матери – из него проистекает страх одиночества. Кроме того, ребенок одушевляет природу – в сказках для него и животные, и растения, и вымышленные персонажи любят и ненавидят. Отсюда страхи темноты, леса, сказочных героев. Страх является наиболее опасной из всех эмоций.

Страх и тревога - два понятия, объединяемые одними и разделяемыми другими авторами. Следует помнить об относительно ведущей роли тревоги или страха - они имеют одну и ту же основу в виде чувства беспокойства. Последнее в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта и обстоятельств может приобретать значение, как тревоги, так и страха.

Страхи могут иметь разные причины. Исследования показывают, что девочки им подвержены больше мальчиков. Одновременно мальчики, воспитывающиеся в неполных семьях, куда больше подвластны страхам, чем те, кто воспитывается в полной семье. Огромное количество страхов испытывают дети родителей, которые постоянно ссорятся между собой. Ребенок видит, что не способен повлиять на конфликт и начинает чувствовать свою полную беспомощность. Девочки, будучи более эмоциональными, сильнее восприимчивы к конфликтным ситуациям. Страхи детей способны вырасти и из страхов их родителей. Если мама очень боится за своего ребенка, то он невольно перенимает ее опасения и начинает бояться всего вокруг.

Зачастую, родители, не думая о последствиях и желая утихомирить ребенка, сами запугивают его. «Не съешь кашу – позову Бабу Ягу», «не будешь слушаться – отдам тебя плохой тете», и тому подобное. Страхи могут возникнуть как подражание кому-нибудь из сверстников. Бывает, что дети придумывают целые истории, связанные с собственными страхами – в данном случае это такая разновидность игры, детские страшилки. Отдельно нужно отметить страхи, возникшие после реально пережитой опасности – травма или нападение. Подобные фобии требуют еще более пристального внимания родителей и педагогов.

**1.2. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций. Это уже не младенец, который плачет и от страха, и от голода.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувства - принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т. д.

С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок, в отличие от двухлетнего, уже может не показать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них.

Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для практического психолога поведение ребенка, выражение им чувств - важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии, благополучии, возможных перспективах развития. Информацию о степени эмоционального благополучия ребенка дает психологу эмоциональный фон. Эмоциональный фон может быть положительным или отрицательным.

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникает проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется. При обследовании, такой ребенок подавлен, не инициативен, с трудом входит в контакт.

Одной из причин такого эмоционального состояния ребенка может быть проявление повышенного уровня тревожности.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т. е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?" Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себя ("Я же ничего не мог!").

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными, предпочитают не обращать на себя внимание, окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Какова же этиология тревожности? Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становиться тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает, что-то не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки, может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями - тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности.

Например, существует зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. В большинстве случаев страхи, испытываемые детьми, были присущи матерям в детстве или проявляются сейчас. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Также каналом передачи беспокойства служит забота матери о ребенке, состоящая из одних предчувствий, опасений и тревог.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины ("Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова", "Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся"). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: "Заберет тебя дядя в мешок", "Уеду от тебя" и т. д.

Помимо перечисленных факторов, страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи - непременный спутник тревожности, то могут развиться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей.

Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем.

**1.3. ПОРТРЕТ И ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА**  
  
1) Внимание чрезмерно обращено на себя  
2) Частые страхи и сомнения по поводу правильности выполненного действия  
3) Неверное восприятие требований, предъявляемых окружающими и боязнь их не выполнить  
4) Чрезмерная самокритика и стремление к совершенству  
5) Недооценка собственных возможностей и способностей  
6) Приписывание угрожающих признаков любой двусмысленной ситуации  
7) Когнитивные искажения  
8) Ограниченное выражение чувств  
9) Импульсивность поведения  
10) Скрытие проблемы  
11) Отрицание существования проблем  
12) Скрытая агрессия  
13) Соматические жалобы  
а)  Боли в животе  
б) Головокружения   
в) Головные боли   
г) Спазмы в горле  
д) Затруднённое поверхностное дыхание  
е) Сухость во рту  
ё) Ком в горле  
ж) Слабость в ногах  
з) Учащённое сердцебиение.  
14) Сильное мышечное (мускульное) напряжение и беспокойство  
15) Внутреннее возбуждение по признакам, связанным с высшей нервной системой  
16) Утомляемость  
17) Раздражительность  
18) Плохое настроение  
19) Слезливость  
20) Нарушения сна  
21) Депрессия  
22) Энурез  
23) Излишний контроль ребёнка со стороны его родителей  
24) Тревожность и напряжённость родителей ребёнка  
25) Напряжённое вглядывание во всё, что находится вокруг  
26) Робкое, почти беззвучное приветствие   
27) Неловко присаживание на краешек ближайшего стула  
28) Ожидание неприятностей  
29) Удержание своих проблем «при себе»  
30) Чрезмерное беспокойство (относительно самого события/относительно его предчувствия)  
31) Частое ожидание самого худшего  
32) Чувство беспомощности  
33) Боязнь играть в новые игры  
34) Страх приступать к новым видам деятельности  
35) Высокие требования к себе  
36) Низкий уровень самооценки  
37) Поиск поощрения и одобрения взрослых во всём  
38) Неспособность долго работать, не уставая.  
39) Трудное засыпание  
40) Пугливость   
41) Беспокойство  
42) Лёгкая расстраиваемость  
43) Частая неспособность сдержать слёзы  
44) Плохая переносимость ожидания  
45) Нежелание браться за новое дело

**1.4. РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ.**

*1. Повышение самооценки*. Повысить самооценку ребёнка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Родителям рекомендуется обращаться к ребёнку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей.  
Однако похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребёнок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребёнка.  
Желательно, чтобы тревожный ребёнок почаще участвовал в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут ему узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

На шкафчике каждого ребёнка можно закрепить «Цветик — семицветик» (или «Цветок достижений»), вырезанный из цветного картона. В центре цветка — фотография ребёнка. А на лепестках, соответствующих дням недели, — информация о результатах ребёнка, которыми он гордится.  
В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков — семицветиков можно поручить детям. Это послужит стимулом для обучения письму.  
Эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребёнок в течение дня, каковы его успехи.  
Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причём нужна она для родителей детей любого возраста.  
 Использование наглядной формы работы (оформление стендов, информационных «Цветиков — семицветиков» и т. п.) помогает решить сразу несколько педагогических задач, одна из которых — повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

*2. Обучение ребёнка умению управлять собой (своим поведением) в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях*  Как правило, тревожный ребёнок не сообщает о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывает их. Поэтому если он заявляет взрослым, что ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребёнок не может или не хочет признаться.  
В этом случае желательно привлекать ребёнка к совместному обсуждению проблемы.      
  В детском саду можно поговорить с каждым ребёнком, сидя в кругу, о его чувствах и переживаниях в волнующих его ситуациях. Смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.   
Желательно, чтобы каждый ребёнок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить ему нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нём. Подобные беседы помогут тревожному ребёнку осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как ему казалось, только для него.  
  Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. А когда речь идет о тревожном ребёнке, этот приём категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одного ребёнка с достижениями другого. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.   
  Лучше сравнить достижения ребёнка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребёнок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребёнка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребёнка.  
  Обучать ребёнка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.  
  Дети с удовольствием применяют приём отработки конкретного навыка сами. Например, они играют в школу, многократно повторяя ситуацию, которая их волнует.   
  Очень полезно играть с тревожными детьми в ролевые игры.   
  Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребёнка, а кукла ребёнка — роль взрослого, помогут ребёнку выразить свои эмоции, а родителю — сделать много интересных и важных открытий.

*3.Снятие мышечного напряжения*  Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры, направленные на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию. Ещё один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами.   
Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками ребёнка (конечно, с участием взрослого), игра принесёт ему ещё больше удовольствия.

*Правила проведения игр с тревожным ребёнком*  
1. Включение ребёнка 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 её участником.  
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».  
3. Если вводится новую игру, то для того чтобы тревожный ребёнок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить её на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребёнок уже неоднократно играл.  
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребёнком, когда он сам решит, что может выполнить условие.

**1.5. ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

**1. "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. Вдохните воздух, 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 шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза

**2. "Подарок под елкой"**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Содержание: "Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете 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 обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**3. "Штанга"**

**Вариант 1**

Цель: расслабить мышцы спины.

Содержание: "Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

**4. "Штанга"**

**Вариант 2**

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Содержание: «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.

**5. "Сосулька"**

Цель: расслабить мышцы рук.

Содержание:"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте 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, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

**6. "Шалтай-Болтай"**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. Содержание:"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"

**7. "Винт"**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

Содержание:"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки 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!"

**8. "Носос и мяч"**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Содержание:"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ 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 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. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. " Затем играющие меняются ролями.

**9. "Гусеница" (Коротаева Е.В., 1997)**

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Содержание: "Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) 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".

**10. "Слепой танец"**

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

Содержание:"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "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 открытыми глазами.

**11. "Танцующие руки"**

Цель: если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Содержание:"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.

**12. «Похвалинки»**

Цель: способствовать повышению самооценки.

Содержание:  Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я…» Например: «Однажды я помог…» и т.д.

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

**13. «За что меня любит мама»**

Цель: способствовать повышению уверенности в себе.

Содержание: Все дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей, чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь.

После того целесообразно осудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили

**14. "Волшебный стул" (Шевцова И.В.)**

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Содержание: В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить 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 всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных 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 можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**15. «Рычи лев, рычи»**

Цель: повышать уверенность в себе.

Содержание: педагог говорит: «Все мы - львы, большая львиная семья.  Давайте мы устроим соревнование, кто громче рычит. Как я только скажу: «Рычи лев, рычи!», пусть раздается громкое рычание».

**16. «Танец с рисованием»**

Цель: способствовать самовыражению ребенка, повышать уверенность в себе.

Содержание: Дети встают в круг. Перед каждым чистый лист бумаги и фломастер. Под  музыку дети начинают двигаться. Как только она смолкает, каждый ребенок начинает рисовать на том листе, рядом с которым он остановился, затем снова звучит музыка, и движение возобновляется. На одном листе может рисовать только один ребенок. Когда дети вернутся на свои места, игра заканчивается.

**17.«Могу…»**Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.  
Ведущий: «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу…», говорить о себе что–то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

**18.«Клубочек»**Цель: развитие групповых отношений, повышение самооценки, предоставление возможности узнать много приятного о себе от окружающих.  
Описание: «Дети садятся по кругу и передают друг другу клубочек.  
Тот, кто передают клубочек, говорит комплименты тому ребенку, которому попадает клубочек.

Также в работе с тревожными детьми подходят игры с песком и элементы арт-терапии («нарисуй свой страх», «нарисуй свое настроение»).

**1.6.РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ.**

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

**Рекомендации:**

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.

5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

7. Осторожно и дозировано использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.

8. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.

9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

10.Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

**1.7. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА**

1. Общаясь с ребёнком, не подрывать авторитет других значимых для ребёнка людей (Например, нельзя говорить ему: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»).  
2. Быть последовательными в своих действиях, не запрещать ребёнку без всяких причин то, что разрешалось раньше.  
3. Учитывать возможности ребёнка, не требовать от него того, что он не может выполнить. Если ребёнку с трудом дается какое-либо действие, лучше лишний раз помочь ему и оказать поддержку, а при достижении даже малейших успехов — не забыть похвалить.  
4. Доверять ребёнку, быть с ним честными и принимать таким, какой он есть.

5. Выбрать для ребенка кружок по душе, чтобы занятия в нём приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Тревожные дети чаще всего входят в число наименее популярных детей группы, так как они часто неуверенны в себе, замкнуты, малообщительны, или наоборот, слишком общительны, назойливы. Причиной непопулярности иногда является их безынициативность из-за неуверенности в себе, поэтому эти дети скорее не могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях. Результатом безынициативности тревожных детей является и то, что у других детей появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, к тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе. В то же время, в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками появляется состояние напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности.

Многогранное воздействие подвижных игр на детей было известно уже в глубокой древности. Они использовались воспитательными институтами разных народов для развития физической, интеллектуальной, эмоциональной, нравственной и духовной сферы детей.

Игра для ребенка — это и одна из форм “самоанализа”, благодаря которой могут быть откорректированы различные конфликты и проблемы. В относительно безопасной игровой ситуации ребенок позволяет себе опробовать различные способы поведения.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Захаров А.И. "Предупреждение отклонений в поведении ребенка" третье издание. СПб.: Союз, 1997.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.-Воронеж, 2008. 304 c.
3. Психолог в детском дошкольном учреждении. Методические рекомендации к практической деятельности / Под ред. Т.В. Лаврентьевой. - М.: Новая школа, 1996.
4. Савина Е. «Тревожные дети». Дошкольное воспитание - 1996, №4 с. 11-14.

**ПРИЛОЖЕНИЕ**





