МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 16«РОДНИЧОК» г. УЛАН - УДЭ

**КАРТОТЕКА ИГР И УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Разработала:

педагог-психолог Миронова Н.Л

г. Улан - Удэ

2024 г.

**ТРЕВОЖНОСТЬ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ.**

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных требований ребенка.

Коррекционная работа, направленная на снижения уровня тревожности процесс долгосрочный и трудоёмкий и получить первые результаты возможно лишь при комплексном подходе и взаимодействии воспитателя и педагога-психолога.

Тревожность является переживанием эмоционального дискомфорта, связанным с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

Исследования ученых показывают, что тревожность является результатом реальной тревоги, возникающей в определенных неблагоприятных условиях в жизни ребенка, как образования, возникающие в процессе его деятельности и общения. Иначе говоря, это явление социальное, а не биологическое. Тревога является составной частью состояния сильного психического напряжения – стресса. В основе отрицательных форм поведения лежат: эмоциональные переживания, не спокойствия, не уютность и не уверенность за свое благополучие, которые можно рассматривать как проявление тревожности.

Уже к 4 – 5 годам у ребенка может появиться чувство неудачливости, неприспособленности, неудовлетворенности, неполноценности, которые могут привести к тому, что в будущем человек потерпит поражение.

Тревожность – это ожидание того, что может вызвать страх. Можно выделить несколько источников тревоги:

* Тревога из-за потенциального физического вреда. Это вид беспокойства возникает в результате ассоциатирования некоторых стимулов, угрожающих болью, опасностью, физическим неблагополучием.
* Тревога из-за потери любви (любви матери, расположения сверстников).
* Тревога может быть вызвана чувством вины, которая обычно проявляется не ранее 4-х лет. У старших детей чувство вины характеризуется чувством самоунижения, досады на себя, как не достойного.
* Тревога из-за не способности овладеть средой. Она происходит, если человек чувствует, что не может справиться с проблемами, которые выдвигает среда.
* Тревога может возникнуть и в состоянии фрустрации. Фрустрация определяется как переживание, возникающее при наличии препятствий к достижению желаемой цели.

В возникновении тревоги большое значение придается семейному воспитанию, роли матери, взаимоотношением ребенка и матери.

**Тревожные дети** – это обычно не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу.

ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА.

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому, что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. ***Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.*** Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. ***У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие.*** Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности, которая легко перерастает в тревожность.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности – частые упреки, вызывающие «чувство вины». В этом случае ребенок

постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является сдержанность родителей и педагогов в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей, тревог.

Излишняя строгость также способствует появлению страхов. Часто, не задумываясь, взрослые внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами, вроде: «Заберет тебя дядя», «Уеду от тебя» и др.

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. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды.

Признаки тревожности:

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.Н
10. е любит браться за новое дело.
11. Не уверен в себе, в своих силах.
12. Боится сталкиваться с трудностями.

**КОМПЛЕКС ИГР И УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.**

Замечено, что уровень тревожности у мальчиков и девочек различен. В дошкольном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Девочки связывают свою тревогу с другими людьми. Это могут быть не только друзья, родные, воспитатели, но и «опасные люди»: хулиганы, пьяницы и т.ики же бояться физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которых можно ожидать от родителей или вне семьи.

Отрицательные последствия тревожности выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании креативного, творческого мышления.

Тем не менее, у детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Цель – коррекция уровня тревожности, повышения уверенности в себе и эмоциональной устойчивости у дошкольника путем снятия эмоционального и телесного напряжения.

**Упражнение «Апельсин (или Лимон)»**

Цель: направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

Ход игры. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточного одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение «Лодка»

Цель: расслабление всего тела.

Ход игры. Встать сбоку у ковриков – лодок, руки за спину. Психолог показывает и объясняет. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

Стало лодочку качать – ногу к лодочк прижать! Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем. Сели, руки – на колени, а теперь немного лени. Напряженье улетело и расслабленно все тело.

Наши мышцы не устали, и еще послушней стали. Дышим легко...

Игра «Брыкание»

Цель: разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Ход игры: Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты.

Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

Упражнение «Стирка»

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

Время: 5 м.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

Ход игры. Стираем бельё (исходное положение – ноги в 6-й позиции, руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.

Отжимаем бельё (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса.

Вешаем бельё (исходное положение – полуприсест, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.

Прикрепляем бельё (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест.

Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обоих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обоих рук в направлении корпуса с поворотом влево.

Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу.

Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

«Танцующие руки»

Цель: если дети неспокойны, эта игра даст (особенно беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Ход игры. «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 под бумагой. Закройте глаза и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 мин.).

Игра проводится под музыку.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ход игры. «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу…», говорить о себе что–то хорошее. Если ребенокзатрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

«Волшебный стул»

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

Ход игры. «В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что он 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 должно быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чьё имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне».

Игра«Массажист».

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности***.***

Ход игры. Все становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и оказываются стоящими в кругу в затылок друг к другу. Кладут руки на плечи друг другу, и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги. Затем по команде все разворачиваются и делают тоже самое со своим соседом с другой стороны. Можно при этом быть в движении, идти по круги, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

Игра «Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход игры. «Дети, разбейтесь на пары: один - большой надувной мяч, другой - насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслабленны, 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 четвёртого - надулись щёки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут -

«насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг… Из

«мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Игра «Танец пяти движений»

Ход игры. По предложению педагога дети изображают последовательно:

* течение воды - плавные, мягкие движения;
* переход через чащу - резкие, сильные, четкие движения;
* сломанную куклу - потряхивающие, назаконченные движения;
* полет бабочек - изящные, нежные движения;
* покой - стояние без движения, слушание своего тела. На каждое движение отводится одна минута.

Игра «Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились.

Ход игры. Вот – вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко – накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!» Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Игра «Щенок отряхивается»

Цель:коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ход игры. Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

Игра "Черепаха"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры. Дети лежат, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).

Игра «Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Ход игры. Тревожный ребенок назначается капитаном. Взрослый говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Игра «Зайки и слоники»

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

Ход игры. «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. Поднимает 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 группе, прячутся и. т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение несколько минут.

«А теперь мы с вами будим слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, разметено, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ними и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как? Покажите, что делают слоны, когда видят тигра…» Дети в течение несколько минут изображают бесстрашного слона.

Потом обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Игра «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Ход игры. 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.

Игра «Шалтай-Балтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Ход игры. «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Балтай».

Шалтай-Балтай сидел на стене. Шалтай-Балтай 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».

Игра «Бесилки»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения;

Ход игры. Дети свободно располагаются по комнате. Начинает звучать ритмичная музыка, постепенно громкость увеличивается. Под музыку дети могут 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 возбужденности детей и их готовности «выплеснуть» эмоции.

Игра «Смена ритмов»

Цель: снять излишнее мышечное напряжение, привлечь внимание детей.

Ход игры. Воспитатель 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, хлопает всё реже, считает всё тише и медленнее.

Игра «Покатай куклу».

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

Ход игры. 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 движения 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 делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить ещё