**Игры с тревожными детьми**

**Игра- комплимент «Волшебная роза»**

**(**Цель**:** повышение самооценки, положительный настрой)

Сейчас мы с вами будем передавать розу друг другу и постараемся увидеть что- то хорошее в каждом из нас. Это может касаться не только внешности, но и особенностей внутреннего мира! Нужно посмотреть в глаза друг другу и улыбнуться. Не забудьте поблагодарить за добрые слова.

В круг друзья вы стали. Розу в руки взяли,

Розу надо передать.Добрые слова сказать!

 **Игра "Слепой танец"**

***(*Цель*:*** развить доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение)

***Инструкция:*** "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".

Примечание. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. "Зрячий" двигает руками под музыку, а «слепой» 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.

**Игра-релаксация «Волны»**

(Цель: снятие психомышечного напряжения, повышение самооценки)

Давайте поиграем: каждый из вас по очереди будет «купающимся», а остальные - «волнами», «купающийся» становится в центр круга, «волны» тихонько поглаживают его. Приговаривая: «Мы любим тебя, мы любим тебя»

**Анкета по выявлению тревожного ребенка**

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 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 сдержать слезы
17. Плохо переносит ожидание
18. Не любит браться 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 б.

Средняя 7-14 баллов

 Низкая 1-балл

**МКДОУ «Детский сад «Ласточка»**

**Психолог рекомендует**

**Если ваш ребенок тревожный…**

Умалатова С.А.

**Тревожность – ощущение эмоционального неблагополучия, спровоцированное предчувствием неудачи или опасности.** Непосредственно человеком переживается как напряжение, озабоченность, беспокойство, пугающее чувство беспомощности, неопределённости.

Тревожность не связана с какой-либо определённой ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

Тревожность чаще всего развивается вследствие наличия у ребёнка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

**-противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом;**

**- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными);**

**- негативными требованиями, которые унижают ребёнка, ставят его в зависимое положение.**

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.

****

Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать, обнимать и т.д.

Родители должны помнить, что тревогу у ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезд, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми ходить вместе в театр, парк, почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто возникает желание кого-то любить и ласкать, то хорошо иметь дома собственных животных

**Рекомендации педагогам**

***1. Обращаться к тревожному ребенку нужно по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, подбадривать и отмечать их в присутствии других детей;***

***2. Нельзя детей сравнивать друг с другом. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад;***

***3. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.***

***4. В работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт, можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить на колени.***

***5. Полезно снизить количество замечаний;***

***6. Необходимо избегать состязаний и каких-либо работ, учитывающих скорость;***

***7. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.***