УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Данные игры и упражнения больше подходят для детей 5 - 8 лет, нравятся большинству из них и являются достаточно эффективными техниками, если работать последовательно. Важно чтобы при организации игр не было соревновательных или директивных элементов, если ребёнок не хочет участвовать - не стоит заставлять его. Рано или поздно он присоединится к игре сам.

Игра «Настроение и походка»

Игра направлена на снятие напряжения и мышечных зажимов.

Ход игры: Взрослый показывает движения и просит изобразить настроение: «Полетаем как воробей, а теперь – как орел. Покапаем, как мелкий дождик, а теперь – как тяжелые, большие капли. Походим как старая бабушка, попрыгаем как веселый клоун. Пройдемся как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкрадемся как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся как рассеянный человек».

Проективное рисование «Подружись со своей тревогой»

Игра развивает творческое воображение, снимает эмоциональное напряжение.

Ход работы: Предложить ребёнку нарисовать страх (тревогу) в виде кляксы. Для этого листок бумаги сложить пополам, потом разогнуть и одну половину, измазать краской, лучше использовать темные тона. Потом снова сложить лист пополам разгладить, и снова развернуть – получится клякса. Можно спросить ребёнка: «страшная ли клякса?», «Как можно сделать её красивой (смешной)?» Предложить дорисовать ей позитивные черты (добрые глаза, бусы, бантик) или превратить её во что-нибудь хорошее».

Театрализованная игра "Насос и мяч"

Расслабляет максимальное количество мышц тела.

Ход игры: дети разбиваются на пары, в которых один — 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). Его 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 дети меняются ролями.