

Тревожные дети

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия 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 неблагоприятия 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, а также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на занятиях.

Рекомендованы игры, которые можно проводить с детьми, как в подгрупповой, так и в индивидуальной форме ежедневно.

Рекомендованные игры на снятие тревожности

Название	Цель	Ход игры
«Воздушный шарик»	Снять психоэмоциональное напряжение	Все играющие стоят или сидят друг перед другом. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы 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 больше и больше, как увеличивается его размер. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите из друг другу»
«Парусник и ветер»	Снять психоэмоциональное напряжение	«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг остановился. Давайте ему дружно поможем и пригласим ветер на помощь. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. А теперь сильно выдыхаем через рот воздух. И пусть вырывающийся на волю ветер подгоняет наш кораблик. Я хочу услышать как шумит ветер!»
«Винт»	Снять мышечный зажим в области плечевого пояса	«Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде «Начали!» будем поворачивать корпус то вправо, то влево. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали... Стоп!»
«Сосулька»	Расслабить мышцы рук	У нас под крышей Белый гвоздь висит, Солнце взойдет Гвоздь упадет. (Сосулька) Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Я буду читать загадку, а вы будете изображать сосульку. Когда я буду читать первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетирует,

		выступаем. Здорово получилось!
«Насос и мяч»	Расслабить максимальное количество мышц	Ребята разбейтесь по парам. Один из вас – большой надувной мяч, другой насос надувает этот большой мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на согнутых ногах, руки, шея, расслаблены, корпус наклонен вперед, голова опущена. Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движения рук звуком «С». С каждой подачей воздуха мяч становится больше. Услышав звук «С», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги, после 2 - выпрямилось туловище, 3 – поднимается голова, 4 – надулись щеки, и руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча насос. Из мяча выходит воздух «Шшш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются местами.
«Гусеница»	Развивать доверие	«Ребята, мы сейчас с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом и спиной детей зажимается мяч. Дотрагиваться руками запрещено. Первый в цепочке держит свой мяч на вытянутых руках. Дети должны пройти по определенному маршруту».
«Зайки и слоники»	Способствовать повышению самооценки	Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Зайка, когда чувствует опасность - дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, вост сжимается, старается стать маленьким, незаметным, хвостик и лапки его трясутся. Дети показывают, что делают зайки, когда слышат шаги человека. Разбегаются по группе и прячутся. А что делают зайки, когда видят волка? А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными и смелыми. Покажите, как спокойно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? А чего они боятся. Покажите как делают слоны, когда видят тигра? После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть.

Очень подвижные дети

Критерии выявления очень подвижного ребенка в группе

Оценка внимания:

- не может долго удерживать внимание;
- не слышит, когда к нему обращаются;
- не доводит начатое дело до конца;
- непоследователен в поведении;
- теряет вещи;
- часто бывает забывчив.

Оценка сверхактивности:

- беспокойен;
- спит меньше, чем другие дети;
- находится в постоянном движении;
- очень говорлив.

Оценка импульсивности:

- не может дождаться своей очереди в игре, на занятиях.
- отвечает до того, как его спросят;
- не может отложить вознаграждение;
- не подчиняется правилам;
- часто вмешивается, прерывает говорящего.

Рекомендованы игры, которые можно проводить с детьми, как в подгрупповой, так и в индивидуальной форме ежедневно.

Рекомендованные игры на снижение двигательной активности

Название	Цель	Ход игры
«Найди отличие»	Развивать умение концентрировать внимание на деталях	Ребенок рисует любую несложную картинку (котик, домик и др.) и передает ее взрослому, а сам отворачивается. Воспитатель дорисовывает несколько деталей и возвращает картинку. Ребенок должен заметить, что изменилось в рисунке. Затем воспитатель и ребенок могут поменяться ролями. Игру можно проводить и с группой детей. В этом случае дети по очереди рисуют на доске какой-либо рисунок и отворачиваются (при этом возможность движения не ограничивается). Воспитатель дорисовывает несколько деталей. Дети, взглянув на рисунок, должны сказать, какие изменения произошли.
«Кричалки—шепталки—молчалки»	Развивать наблюдательность, умения действовать по правилу, волевую регуляцию	Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".
«Замри»	Развивать умение контролировать импульсивные действия	Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны - вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка - оставшиеся продолжают выполнять

		движения. Играют до тех пор, пока в круге не останется один играющий.
«Расставь посты»	Развивать внимание и контроль двигательной активности	Дети под музыку маршируют друг за другом. Впереди идет командир, который выбирает направление движения. Как только он хлопнет в ладоши, идущий последним должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Так командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т.д.). Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.
«Передай мяч»	Развивать контроль двигательной активности	Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину. Усложнить упражнение можно, попросив детей играть с закрытыми глазами или используя в игре одновременно несколько мячей.
«Зеваки»	Развивать произвольное внимание, быстроту реакции. Формировать умение управлять своим телом и выполнять инструкции	Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу воспитателя (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово) дети останавливаются, хлопают 4 раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры. Игру можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определенное слово песни (оговоренное заранее).
«Слушай хлопки»	Развивать внимание и контроль двигательной активности	Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда воспитатель хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу “аиста” (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу “лягушки” (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

Агрессивные дети

Агрессивное поведение детей - своеобразный сигнал «sos», крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

Приемлемые способы выражения (выплескивания) гнева:

1. Громко спеть любимую песню.
2. Попрыгать на скакалке.
3. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои эмоции.
4. Топать ногами
5. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
6. Устроить бой пластмассовыми бутылками
7. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
8. Комкать и рвать бумагу
9. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.
10. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Рекомендованы игры, которые можно проводить с детьми, как в подгрупповой, так и в индивидуальной форме ежедневно.

Рекомендованные игры на снижение уровня агрессии

Название	Цель	Ход игры
«Драка»	Расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук	«Дети, представьте, что вы поссорились с другом. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите в кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»
«Воробьиные драки»	Снизить уровень физической агрессии	Дети выбирают пару и превращаются в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры (лечат «крылышки» и лапки у доктора Айболита). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.
«Минута шалости»	Снизить напряжение	Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.
«Добрые – злые кошки»	Снизить уровень общей агрессии	1 вариант Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злощую-презлую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее,

		<p>сильнее, сильнее...», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется.</p> <p>2 вариант</p> <p>Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.</p>
«Бумажные мячики»	Снизить беспокойство, напряжение	<p>перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик. Затем делятся на две команды и строятся в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего начинают бросать мячи на сторону противника.</p>
«Упрямая подушка»	Снизить общий уровень агрессии, негативизма, упрямства	<p>Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские «упрямки». Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним «упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).</p>
«Упрямый (капризный) ребенок»	Развивать умение преодолевать упрямство, негативизма	<p>Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее...».</p>