



**Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи»**

# **ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК**

**Методические рекомендации по работе с тревожными детьми дошкольного  
возраста для родителей и специалистов дошкольных образовательных  
учреждений**

**Иркутск – 2022 г.**

## ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЁНОК

Методические рекомендации по работе с тревожными детьми дошкольного  
возраста для родителей и специалистов дошкольных образовательных  
учреждений.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ГАУ ЦППМиСП.

**Составитель:**

**В.Н.Олейник** – педагог-психолог отдела социально-педагогической помощи, коррекции и развития ГАУ ЦППМиСП.

Тревожный ребёнок. Методические рекомендации. /Составитель: В.Н. Олейник, - Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2022. - 28 стр.

В методических рекомендациях освещается комплексный подход к организации работы с тревожными детьми дошкольного возраста. Сформирован алгоритм диагностической оценки тревожных форм поведения у детей данной категории, выделены факторы и причины семейной дезадаптации.

Методические рекомендации предназначены воспитателям, педагогам-психологам дошкольных образовательных учреждений, а также родителям для работы с детьми, у которых проявляются признаки тревожного поведения.

**Рецензенты:**

В.Н. Михайлова - директор ГАУ ЦППМиСП,

Л.И. Панова - заместитель директора по ОМР ГАУ ЦППМиСП

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
<b>1. Теоретические и методические аспекты тревожности.....</b>	<b>5</b>
1.1. Что такое тревожность? Характеристика тревожного ребенка. Причины возникновения .....	5
1.2. Классификация видов тревожности.....	7
<b>2. Коррекционно-развивающая работа с тревожными детьми.....</b>	<b>8</b>
2.1. Как помочь тревожному ребенку. Направления и методы коррекционной работы.....	8
2.2. Методики для диагностики тревожности у детей дошкольного возраста.....	11
2.3. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для тревожных детей дошкольного возраста.....	13
<b>3. Рекомендации для родителей и педагогов по работе с тревожными детьми.....</b>	<b>23</b>
<b>4. Список литературы и ссылки на интернет-источники.....</b>	<b>27</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Общеизвестно, что раннее детство — это возраст, когда происходит закладка основ здоровья и характера человека; особый период становления всех органов и систем ребенка. Поэтому крайне важно создать ребенку максимально благоприятные условия для роста, воспитания, развития, независимо от того, где происходит этот период детства - в семье или в детском саду.

Раннее детство - время становления нравственных основ личности. В этот период происходит первое вхождение ребенка в мир социальных отношений, усвоение элементарных моральных требований, приучение к их выполнению.

Одним из важнейших условий нормального развития ребенка является чувство безопасности, чувство защищенности и покоя. На основе благоприятного психического развития уже в раннем возрасте формируется база доверия к миру: ребенок чувствует, что ему ни что не угрожает, что он является значимым и ценным для окружающих людей.

Повышенный уровень тревожности может быть причиной многих психологических трудностей, которые возникают у детей, это и трудности в общении и обучении, снижение продуктивности в деятельности.

Ситуация тревоги способствует изменению поведения или же мобилизации защитных механизмов личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к формированию типичных механизмов защиты.

Накопление дошкольником в достаточной мере неудачных способов преодоления состояния тревоги является предпосылкой формирования тревожности как черты личности. В виду этого, для профилактики невротически – тревожного типа развития личности, необходимой составляющей является помощь детям в нахождении адекватных способов, посредством которых они могли бы совладать с неуверенностью, волнением и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости.

## 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕВОЖНОСТИ

### 1.1. Что такое тревожность? Характеристика тревожного ребенка. Причины возникновения.

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «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».

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях (общении с незнакомыми взрослыми и т. д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога - это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от одного года до трех лет нередки ночные страхи, на 2-м году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают» (А. И. Захаров).

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

#### **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 и в школе 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.

#### **Характеристика тревожного ребенка:**

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Когда родители смотрят на своего замечательного, любимого и способного ребенка, который изматывает себя и близких вечным беспокойством о чем-нибудь, для чего, казалось бы, вовсе нет причин, то часто испытывают досаду и задаются вопросом: «Ну почему он такой тревожный?» Ответить на этот вопрос однозначно вряд ли получится. Но мы можем рассмотреть основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности.

Прежде всего, может играть роль наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Такие наблюдения, конечно, не новость (как известно, яблочко от яблоньки недалеко падает), но иногда родителям трудно увидеть этот механизм действия в своей семье. При этом факт, что вы не беспокоитесь при общении с незнакомыми людьми, а ваш ребенок от этого почти впадает в панику, вовсе не подтверждает отсутствия у вас тревожности и ее влияния на ребенка. Возможно, вы тревожитесь по другим поводам. Кроме того, не забывайте, что на вашего сына или дочь может оказывать воздействие ваша тревога «за него», за то, как он справится с какой-то ситуацией.

Так что будет полезно заняться самоанализом и постараться понять, часто ли вы сами и чувствуете тревогу за себя или близких, как проявляете ее и как это может влиять на ребенка.

Второй главной причиной тревожности у детей является обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями. Так, в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать «диктатура», или предъявляет к ребенку завышенные требования, то велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным. Аналогично могут воздействовать и конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой), и неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни.

Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей. Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой и непоследовательны в своем поведении. Например, если папа обещает завтра пойти с дочерью в парк, но потом пропадает на неделю, решая свои проблемы, или если мама, когда подходит время встречи с папой, начинает убеждать девочку, что ей нужно сегодня сделать что-нибудь полезное (вместо полноценного досуга с отцом).

Неминуемо тревожность (и другие проблемные черты) возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны. Наверняка многие знают семьи, где бывают такие случаи. Отец считает, что за совершенный ребенком проступок его надо наказать, мама в принципе согласна, но считает меру слишком суровой и втайне от папы ее смягчает (если ребенок ведет себя хорошо, то мама дает ребенку то, что он хочет), а бабушка игнорирует

полученные ребенком запреты, когда родители отсутствуют. Причем в следующий раз позиции взрослых могут меняться на противоположные. Если ребенок попадает в такие ситуации систематически, то он либо становится тревожным (не понимает, какую реакцию семьи на свой поступок встретит на этот раз), либо начинает манипулировать взрослыми, учитывая их слабости и отношения между собой.

Тревожность может возникать, если за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен, к которым ему приходится адаптироваться. Так, если сложить вместе переезд в другой город, замену бабушки няней, выход мамы на работу и начало обучения в первом классе, то нужно ли говорить, что результатом такой «суммы» может стать повышенная тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

И наконец, тревожность может сопровождать какие-то серьезные эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания. Если есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультироваться у специалистов (терапевта, невропатолога, психиатра и пр.).

Если быть внимательным и честным перед собой в анализе описанных здесь причин возникновения тревожности у детей, то это поможет найти такие факторы в своем поведении, жизни семьи или в особенностях отношений ребенка в детском саду и т.д., которые влияют именно на детей.

Если удалось найти такой источник, то ваши действия, призванные улучшить жизнь тревожного ребенка, будут вестись в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением. Это наиболее правильный, целостный подход к данной проблеме. С одной ее частью - изменением поведения взрослых в окружении ребенка - вам придется справляться, опираясь на свою интуицию и здравый смысл, так как вариантов решения этого вопроса может быть множество (столько же, сколько неблагоприятных факторов). А вторая часть - работа с самим тревожным ребенком - схожа при коррекции разных детей и имеет свои закономерности.

Б. И. Кочубей и Е. В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и детским садом. Например, родители не пускают ребенка в детский сад из-за плохого самочувствия, а воспитатель отчитывает его за пропуск в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен делать все лучше других, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь не всегда могут делать что-то лучше остальных.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

## **1.2. Классификация видов тревожности.**

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них – это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может возникнуть у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. ненормальным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что

чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформулированности самосознания.

Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма.

У детей дошкольного возраста доминирует ситуативная тревожность.

## **2. КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

### **2.1. Как помочь тревожному ребенку. Направления и методы коррекционной работы.**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Снятие мышечного напряжения.
3. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. В детском саду с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).

Отрицательное влияние на формирование адекватной самооценки оказывает прием, который используют в работе некоторые педагоги: сравнение результатов выполнения задания одних детей с другими. В случае взаимодействия с другими категориями детей (например, с гиперактивными) данный способ может сыграть положительную роль, но при общении с тревожным ребенком он просто недопустим. Если же педагог все-таки хочет провести сравнение, то лучше сравнить результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце занятия, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку время для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое



повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в группе детского сада проводить беседы с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают ребенку осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с их собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка.

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.). Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом случае совсем не обязательно прибегать к помощи медицинских специалистов. Мама может сама применить простейшие элементы массажа или просто обнять ребенка. В разделе «Игры, в которые играют...» приведены ряд таких игр, которые могут заменить массаж («Ласковый мелок» и др.).

Вайолет Окландер (1997) рекомендует при работе с тревожными детьми устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица старыми мамиными губными помадами. Участие в таких представлениях, по ее мнению, помогает детям расслабиться.

Наиболее широкие возможности для работы по обучению ребенка умению управлять собой предоставляет -ролевая игра.

Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя" даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций. В нейролингвистическом программировании этот этап работы называется «подстройка к будущему».

#### **Правила работы с тревожными детьми.**

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, предполагающих скорость выполнения.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте ребенку во всем примером.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований,
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его!

#### Модуль стандартных рекомендаций для работы с тревожными детьми.

Задачи	Методы и приёмы реализации задач педагогами	Рекомендации для родителей
<b>Повышение самооценки ребенка</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Песочная терапия.</li> <li>· Игры в сенсорной комнате.</li> <li>· Комплекс занятий по музыкально-цветовой коррекции.</li> <li>· Комплекс упражнений, повышающих самооценку.</li> <li>· Психологический тренинг для дошкольников «Давайте дружить» О.Н. Саранская.</li> <li>· «Интегрированные коррекционно-развивающие занятия» Л.Д. Постоева, Г.А. Лукина.</li> <li>· Комплекс игр на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.</li> <li>· Оформление стенда «Звезда недели» (информация об успехах конкретного ребенка).</li> <li>· «Цветок достижений» (информация о результатах ребенка, которыми он гордится)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Чаще называйте ребёнка по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых.</li> <li>· Избегайте заданий с фиксированным временем.</li> <li>· При общении используйте контакт «глаза в глаза», что вселяет доверие в душу ребенка.</li> <li>· Поощряйте ребёнка за его успехи.</li> </ul>
<b>Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· «Программа коррекционно-развивающих занятий по преодолению страхов у детей» Е.Е. Алексеева;</li> <li>· Цикл коррекционных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Расширяйте круг знакомств своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей, берите его в гости к знакомым людям.</li> <li>· Расширяйте маршруты</li> </ul>

<p><b>ситуациях, развитие коммуникативных навыков</b></p>	<p>занятий «Работа психолога с проблемными дошкольниками» И.С. Погудкина;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· «Работа психолога с застенчивыми детьми» Л.И. Катаева;</li> <li>· Комплекс упражнений для формирования навыков общения.</li> <li>· Проигрывание и разбор конкретных ситуаций взаимодействия; сочинение совместных историй, сказок;</li> <li>· Комплекс игр, формирующий чувство доверия к другим людям;</li> <li>· Коммуникативные игры К. Фопеля.</li> </ul>	<p>прогулок, учите спокойно относиться к новым местам. Привлекайте ребёнка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с «чужими» взрослыми.</p>
<p><b>Обучение релаксации, снятию мышечного напряжения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Комплекс занятий «Я умею расслабляться»;</li> <li>· Тактильный контакт (прикосновения, поглаживания, элементы массажа).</li> <li>· Комплекс игр, способствующих расслаблению: «Олени», «Пружинка», «Загораем», «Штанга» и др.</li> <li>· Мышечная релаксация Ж. Джекобсона</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Использование приёмов релаксации, снятия мышечного и эмоционального напряжения у детей.</li> <li>· Использование приёмов самомассажа, тактильного контакта с ребёнком.</li> <li>· Прослушивание спокойной расслабляющей музыки, звуков природы, особенно перед сном.</li> <li>· За два часа до сна исключение просмотра телепередач и игр за компьютером.</li> <li>· Вечерний душ или обмывание рук водой.</li> </ul>

## 2.2. Методики для диагностики тревожности у детей дошкольного возраста.

В качестве диагностического инструментария тревожности можно использовать опросники, анкеты, проективные методики и т.п. Ну и конечно же метод наблюдения и беседы. Главное, чтобы выбранные вами методы и методики позволили вам выявить наличие уровня тревожности и возможных причин ее проявления.

**Диагностический инструментарий, которой можно использовать для диагностики тревожности.**

<b>Наименование методики</b>	<b>Цель методики</b>
Цветовой тест М. Люшера	Данная методика может быть использована: - при исследовании уровня комфортности ребенка дома, в детском саду; - при диагностике ситуации в семье; - для выявления отношений ребенка к детскому саду в период адаптации; - для выявления лиц, склонных к депрессивным состояниям и аффективным реакциям.
Методика «Паровозик»	Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде.
Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен)	Определение тревожности.
Методика «Незаконченные предложения»	Получение дополнительные сведений о наличии, причинах страхов, беспокойства ребенка.
Проективная методика «Волшебная страна чувств».	Выявление отношения детей к близким для них людям и к событиям, происходящим в их повседневной жизни. Исследование психоэмоционального состояния ребенка.
Опросник А. И. Захарова «Подверженность ребенка страхам».	Определение страхов, присущих детям дошкольному возрасту.
Методика «Несуществующее животное»	Диагностика эмоциональных особенностей личности, агрессивности, тревожности, сферы общения.

Для исследования тревожности применяются те же группы методов, что и для других свойств личности: наблюдение, опросные и проективные методики.

Часть методов является специализированной, т.е. направлена на диагностику только тревожности. Применяются и вспомогательные методики, выявляющие тревожность наряду с целым комплексом других личностных свойств и психических состояний.

Детская тревожность в дошкольном возрасте поддается коррекции и при правильной организации жизни в детском саду и в семье не закрепится как устойчивая черта личности. Однако это происходит только при терпеливой и согласованной работе педагога, психолога, самих родителей и вовремя выявленной проблемы.

### **2.3. Коррекционно-развивающие игры и упражнения для тревожных детей дошкольного возраста.**

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка 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 ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».

3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Предложенный игровой материал может быть использован педагогами, психологом, а также родителям в работе с тревожными детьми.

#### **Повышение самооценки.**

##### **• «Недотроги».**

**Цель:** Игра способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии.

**Содержание:** Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку. Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

##### **• «Звезда квартиры № 10» (номер должен совпадать с номером вашей квартиры).**

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть. Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Оговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет «звездой вашей квартиры», так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он больше понравится ученикам среднего школьного возраста - в виде забора, на котором все пишут что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании

ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе. Примечание. Если детей в вашей семье несколько, то, конечно, нужно создать такой же «звездный» стенд и для других, но использовать их нужно по очереди – «звезда вашей квартиры» должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

- **«Солнышко».**

Это отличная игра, которая позволяет получить от других «психологические поглаживания», столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям. Переключите их внимание на ребенка словами: «Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру «Солнышко» и согреем его все вместе!» Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать «спасибо», можно добавить «очень приятно», если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

**Примечание.** У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть «отогреваемым», оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

- **«Закончи предложение».**

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же «начала» могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им «окончания» должны различаться. Кидайте ребенку мяч со словами: «Я умею...», «Я могу...», «Я хочу научиться...».

**Примечание.** Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

- **«Зайки и слоники».**

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

«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. Поджимает 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 нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

- **«Волшебный стул».**

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

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.

- **«Похвалилки».**

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...»

**Например:** «Однажды я помог другу» или «Однажды я быстро выполнил задание» и т.д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке. После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

- **«За что меня любит мама».**

Дети сидят в кругу. Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь. После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их. На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

- **«Скульптура».**

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение. Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из «глины» скульптуру: - ребенка, который ничего не боится; - ребенка, который всем доволен; - ребенка, который выполнил сложное задание и т.д. Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры. После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.

## Упражнения на релаксацию

- **«Карандаш».**

Упражнение выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго - отгадать «написанное» («нарисованное»). Затем происходит смена ролей.

- **«Щепки на реке».**

**Цель:** Эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

**Содержание:** Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это - берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры - «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь. Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

**Обсуждение:** Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время «плавания», описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания.

- **«Покатай куклу».**

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

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 движение 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 еще раз.

- **«Добрый – злой, веселый – грустный».**

**Цель:** Игра помогает расслабить мышцы лица.

**Содержание:** Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

- **«Драка».**

Эта игра поможет ребенку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать. Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти



сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

**Примечание.** Как вы, наверное, уже догадались, эту игру полезно использовать не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. Для них здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путем.

- **«Рот на замок».**

Это упражнение поможет ребенку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение «Рот на замок!». Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подождет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

**Примечание.** Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой «Слон», когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

- **«Воздушный шарик».**

Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота. Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становится непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и затаить дыхание. Попросите игрока положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление.

**Примечание.** Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Второй важный момент - выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

- **«Волшебное путешествие».**

По сути, это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали. Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить. А рассказать вы можете примерно следующее. «Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте. Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где

ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)». После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

**Примечание.** Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб «сказку сделать былью».

• **«Водопад света».**

Эта игра также использует воображение ребенка. Она научит расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые. Итак, пусть ребенок удобно сядет (или ляжет), расслабится, несколько раз глубоко вдохнет и спокойно выдохнет. Дальше его задача - максимально ярко представить себе то, о чем вы ему говорите, ощутить это всем телом. Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведайте ребенку вот о чем. «Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твое тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший».

**Примечание.** Возможно, это упражнение не сразу получится у ребенка полностью. Не стоит огорчаться из-за этого. Периодические тренировки не пройдут даром. Но если же, наблюдая за ребенком во время этой медитации, вы не видите, как напряжение действительно волнообразно покидает его тело, то попробуйте повторить эту игру в другое время, желательно перед сном, когда ребенок уже находится в спокойном, полусонном состоянии.

• **«Достань звезду».**

«Достать с неба звезду» означает в нашем языке сделать что-то невозможное, добиться фантастического успеха, осуществить мечту. Что ж, сейчас вы с ребенком этим и займетесь, используя свое воображение. В отличие от предыдущих игр ребенок должен удобно встать и закрыть глаза. Дальше он, как и раньше, будет пробовать представлять и делать то, о чем вы ему рассказываете. Если хотите, можете включить подходящую медленную музыку, которая станет звуковым фоном для ваших слов: «Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они

светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, задержи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотришься к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!» Таким образом эту игру можно повторить несколько раз, пока у ребенка еще остаются какие-то важные мечты и желания. После того как вы поиграли, можно обсудить с ребенком картину, возникшую в его воображении. Если ваши сын или дочь захотят, то могут даже поделиться с вами и загаданными мечтами.

**Примечание.** Эта игра, как вы уже поняли, сочетает в себе оба способа релаксации: и мысленную медитацию, и чередование сильного напряжения с расслаблением. Кроме этого в ней есть важный психологический смысл - она настраивает ребенка на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей, не отказываться от мечты!

### Этюды на расслабление мышц

#### • «Штанга».

**Вариант 1. Цель:** расслабить мышцы спины.

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, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз».

**Вариант 2. Цель:** расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«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.

#### • «Сосулька».

**Цель:** расслабить мышцы рук.

«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!"

#### • «Шалтай-болтай»

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

«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».

• **«Винт».**

**Цель:** снять мышечные зажимы 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 влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!». Этуод может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова «Пляска скоморохов» из оперы «Снегурочка».

• **«Насос и мяч».**

**Цель:** расслабить максимальное количество мышц тела.

«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.

• **«Корабль и ветер».**

**Цель:** настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

• **«Подарок под елкой».**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажимаете 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.

• **«Дудочка».**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!» Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами.

### **Игры, способствующие расслаблению**

Следующие три игры позаимствованы из книги К. Фопеля «Как научить детей

сотрудничать». Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

- **«Танцующие руки».**

**Цель:** если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«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.

- **«Слепой танец».**

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

«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. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

- **«Смена ритмов».**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он 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 все реже, считает все тише и медленнее.

## **Умение управлять собой**

- **«Портрет смелого человека».**

Прежде всего отметим, что тревожные дети излишне склонны к постоянному оцениванию себя и самокритике. Кроме того, в их воображении обычно имеется образ смелого человека - некого эталона, который ничего не боится. Поэтому задача этой игры - не помочь ребенку осознать свои недостатки, а, скорее, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.

Итак, попросите сына или дочь представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги.

Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Далее спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек - это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: «А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если

Никита - живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?» и т. п. То есть ваша задача в данной игре - максимально «очеловечить» образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка.

Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т. д. Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: «А чем ты схож с этим смелым человеком?» В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами, сравнивая услышанное с тем, что вы знаете о своем сыне или дочери, а также с проявлениями смелости, которые были в его жизни.

**Примечание.** Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).

• «Если бы я был... Буратино» (поставьте сюда имя литературного или киногероя, который нравится вашему ребенку).

Данная игра поможет ребенку переключиться со своего беспокойства и сомнений в правильности своих слов и дел на другую цель - как можно точнее и выразительнее сыграть роль любимого персонажа. Воспользуйтесь этим игровым приемом, когда ваши сын или дочь не могут чего-то сделать из-за тревоги и стеснения.

Например, вы уверены, что ребенок хорошо знает стихотворение, но не может ответить, или он демонстрирует отличные спортивные успехи, когда вы вдвоем, а во время тренировок теряется, как только подходит к брускам. В таких случаях будет полезно предложить ребенку выполнить то действие, из-за которого он переживает, как бы на сцене - войти в роль персонажа какой-нибудь сказки или фильма.

Например, можно спросить у ребенка, как ему кажется, каким образом Буратино стал бы рассказывать стихотворение. Волновался ли он при этом? Потренируйтесь дома в исполнении этой роли. Пусть ребенок постарается передать не только ее внешнюю сторону, но и внутреннее наполнение. А теперь договоритесь, что и в группе ребенок постарается втайне сыграть эту роль. Это будет такой секрет-шутка для остальных, о нем будете знать только вы. Скажите, что сегодня вас не интересуют успехи по литературе. Зато, когда занятия закончатся, вы будете обсуждать успешность сыгранной роли: удалось ли чувствовать себя как Буратино? Быть бесшабашным и веселым?

**Примечание.** Персонажей для этой игры стоит выбирать энергичных, веселых и бесстрашных, а ответственности и серьезности у тревожных детей и без них хватает. Чтобы ребенок сумел сосредоточиться на своей роли, а не на выполняемом деле, вы тоже должны сконцентрироваться на игре и не делать замечаний по поводу самого чтения стихотворения, иначе ребенок заметит двойственность и неискренность.

• «Покажи того, кого боишься».

У тревожных детей нередки ситуации, когда они начинают больше беспокоиться, если рядом находится определенный человек или животное. При этом они не то чтобы их боятся, а, скорее, чувствуют смутные опасения и дискомфорт. Их отрицательные эмоции могут являться следствием неопределенности, неизвестности и непонятности этих существ и их внутреннего мира. Чтобы они перестали быть такими чужими и пугающими, вы можете воспользоваться этой игрой.

Расспросите ребенка, в какой ситуации он почти всегда ощущает себя беспокойно. Например, вы услышали следующее: хотя педагог никогда не вел себя грубо по отношению к нему, он все равно сильно волнуется, когда стается один на один с педагогом.

Предложите ребенку разыграть такую сценку. Пусть он выберет игрушку, которая будет играть его роль. Сам же он должен перевоплотиться в педагога и начать типичные

для ситуации разговоры или действия. Когда наступает очередь ученика отвечать, то ребенок должен озвучить игрушку, взяв ее в руки и двигая в соответствии со сценарием.

Сценка может длиться столько, сколько хочется юному режиссеру-исполнителю. Если же, напротив, вы видите, что действие зашло в тупик, то можете сыграть экспромтом за других персонажей.

Главное - своими действиями поддержать игру, возможно, придать ей более глубокий смысл. После окончания «премьеры» побеседуйте с ребенком. Узнайте, как он чувствовал себя в роли педагога. Чего он хотел от ученика? Что радовало педагога, что огорчало? Боялся ли чего-нибудь сам педагог?

Такой взгляд из «тыла врага» поможет ребенку увидеть ситуацию по-другому. Если удастся вызвать у ребенка сочувствие педагогу и желание ему помочь, то это будет просто замечательно и для самого тревожного ребенка, и для его отношений с педагогом.

**Примечание.** Дети часто предлагают и своим близким сыграть какую-нибудь роль в игре. Не отказывайте им в таких просьбах. Игра от этого только выиграет, так как вы сможете влиять на ее ход. Возьмите на себя роль ученика в вышеописанном сюжете. И тревожьтесь в этой роли изо всех сил! Так ребенок сможет со стороны увидеть нелепость таких волнений и узнает, что чувствует педагог, когда перед ним такой ребенок.

- **«Кенгуру».**

**Цель:** Отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

**Содержание:** Участники делятся на пары. Один из них кенгуру - стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т. д. На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

- **«Гусеница».**

**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. «Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. 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».

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

#### **Рекомендации для родителей тревожных детей**

- Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учитесь делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно

посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...»). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выход, увидеть положительные стороны.

- Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Т.о. вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

- В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

- Если ребенок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации, может быть ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»)

- Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

- Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

- Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

- У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

### **Работа с родителями тревожного ребенка.**

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение



собственной незащитности перед опасностями мира. Как отмечалось ранее, все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

Исследования специалистов показали, что большинство родителей тревожных детей не осознают как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Это говорит о том, что с родителями необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействиям с педагогом или психологом.

Так, иногда «неподготовленные» родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение одного дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

Как правило, родители тревожных детей сами бывают высокотревожными, в связи с чем имеют низкую самооценку, страдают от мышечных зажимов, не удовлетворены собой и своими действиями и т. д. Таким родителям необходимо прежде всего заняться самовоспитанием, которое можно начать с изучения и применения на практике девяти способов изменения самооценки, предложенных Лючиндой Бассет (1997).

### **Рецепты повышения самооценки для родителей**

1. Постарайтесь более позитивно относиться к жизни: используйте внутренний диалог с собой, состоящий только из позитивных утверждений, если негативные мысли будут иметь место, постарайтесь тут же переключиться на приятное.

2. Относитесь к людям так, как они того заслуживают: выискивайте в каждом человеке не недостатки, а их позитивные качества.

3. Относитесь к себе с уважением: составьте список своих достоинств, убедите себя в том, что вы имеете таковые.

4. Попытайтесь избавиться от того, что вам самим не нравится в себе: чаще смотрите на себя в зеркало, пытайтесь ответить на вопрос, стоит ли что-то изменить в себе, если да - то не откладывайте.

5. Начинайте принимать решения самостоятельно: помните, что не существует правильных и неправильных решений, любое принятое вами решение вы всегда можете оправдать и обосновать.

6. Постарайтесь окружить себя тем, что оказывает на вас положительное влияние: приобретайте любимые книги, кассеты, имейте и любите свои «слабости».

7. Начинайте рисковать: принимайте на себя ответственность, пусть доля риска сначала будет невелика.

8. Обретите любую веру (в человека, в судьбу, в обстоятельства и т.д.): помните, что вера в нечто более значительное, чем мы сами, может помочь нам в решении трудных ситуаций.

9. Если вы не можете повлиять на ход событий, «отойдите в сторону» и просто подождите.

### **Педагогические рекомендации**

Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.).

Необходим падающий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить.

Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в детском саду. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка.

Необходимо изучить систему личных отношений детей в группе, для того чтобы целенаправленно формировать эти отношения, чтобы создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.

Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо воспитателю пересмотреть свое личное отношение к этим детям.

## Список литературы

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.И. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992.
2. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста / под ред. Л.С. Цветковой. – М.: МПСИ, 2001.
3. Алексеева Е.Е. Семейное консультирование в работе детского практического психолога / Е.Е. Алексеева // Психолог в детском саду. - 2004. - №4.
4. Белкина В. Н. Психология раннего и дошкольного детства: учеб. пособие / В. Н. Белкина – Ярославль: ЯГПУ, 1998.
5. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? /Ю.Б. Гиппенрейтер - Москва: ЧЕ РО. - 2000.
6. Глушкова Л. Вижу, действую, познаю: игры-занятия с детьми младшего дошкольного возраста / Л. Глушкова // Дошкольное воспитание. – 2008.
7. Давидчук, А. Н. Обучение и игра: Метод. пособие / А. Н. Давидчук. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
8. Захаров А.И. «Предупреждение отклонений в поведении ребенка» третье издание. СПб.: Союз, 1997.
9. Ковалева И.В. Профилактика агрессивного поведения у детей раннего возраста / И.В. Ковалева. - М.: Айрис-пресс, 2008.
10. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. - Ярославль, 1997.
11. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М.: Генезис, 2000.
12. Лютова Е.К. Тренинг общения с ребенком / Е.К. Лютова. - СПб.: Речь, 2002.
13. Макшанцева Л. В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад. //Ж. «Психологическая наука и образование», 1998 г., № 2.
14. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности.//Ж. «Психологическая наука и образование» 1998, №2
15. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. / Под ред. И.В. Дубровиной. - М., 2000.
16. Савина Е., Шанина Н. Тревожные дети. /Ж. «Дошкольное воспитание», 1996 г., №4.
17. Смирнова, Е. О. Сюжетно-ролевая игра / Е. О. Смирнова // Смирнова Е. О. Психология ребенка от рождения до семи лет. – М., 1997.
18. Соболева Е.В. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях / Е.В. Соболева, О.А. Шумакова // Современные научные исследования и инновации. - 2014.

## Интернет источники

1. [http://www.eduportal44.ru/sharya\\_r/14/DocLib29/%D0%94%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0/%D0%94%D0%B5%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F.pdf?ID=898](http://www.eduportal44.ru/sharya_r/14/DocLib29/%D0%94%D1%83%D1%88%D0%B5%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%B0/%D0%94%D0%B5%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F.pdf?ID=898)
2. <https://infourok.ru/kartoteka-igr-dlya-trevoznykh-detey-3038789.html>
3. <https://www.b17.ru/blog/89912/>

4. <https://ped-kopilka.ru/blogs/grishanova/igry-dlja-trevozhnyh-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>
5. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/6487/1/Sivohina.pdf>
6. <http://www.171orensad.ru/files/mo-psihologi/metod07.02.2020-1-65.pdf>
7. <https://cyberleninka.ru/article/n/korreksionno-razvivayuschaya-rabota-s-trevozhnymi-detmi-doshkolnogo-vozrasta-1>
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2022/01/16/effektivnye-metodiki-dlya-dagnostiki-trevozhnosti-u-detej-doshkolnogo>
9. <https://www.b17.ru/article/45696/>
10. [https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625a3bd68a5d43b89521306c27\\_0.html](https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0b65625a3bd68a5d43b89521306c27_0.html)
11. <https://babyzzz.ru/3-6/health3/9207.html>
12. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=581463>
13. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2013/12/13/rekomendatsii-dlya-roditeley-trevozhnyy-rebenok>
14. <http://av.psiholog630.edusite.ru/p14aa1.html>
15. <https://infourok.ru/rekomendacii-roditelyu-imeyuschim-trevozhnogo-rebenka-3971934.html>