Картотека игр по коррекции тревожности у детей дошкольного возраста

Спокойствие, только спокойствие!

Цель: Научить сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении.

Ход игры: Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного. Вот такая у вас здесь роль. Можно сказать, как у старухи Шапокляк, но только вы-то знаете, что это на благо любимому чаду (все равно что поход к врачу).

Пусть ребенок начнет читать первую строчку. Допустим, он произносит: «Ехал грека через реку». А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но чтец должен спокойно продолжить: «Видит грека: в реке рак». Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете «издеваться над маленьким» до последней строчки стихотворения.

Кенгуру

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

Учасники: вся группа

Ход игры: 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.

Добрый – злой, веселый – грустный

Цель: помогает расслабить мышцы лица.

Ход игры: 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.

Отряхивающийся щенок

Цель игры: коррекция тревожности у дошкольников, избавление от мышечных зажимов.
Ход игры: Изображаем вместе с ребенком, отряхивающегося щенка. Пусть ребенок покажет, как отряхивается мокрый щенок: с головы до «хвоста» и обратно. В процессе должно участвовать все тело. Сделайте упражнение несколько раз.

Смел зайка
Цель: дляснятия тревожности и развития эмоций, экспрессии.

Ход игры: Ребенку предлагается поиграть в смелого зайку. Зайке надоело всего бояться и он решил стать смелым. Руки упираем в бока, с каждым шагом зайка называет один предмет, которого он теперь не боится: «Не боюсь лису! Не боюсь волка! Не боюсь темноты! Не боюсь собаки!» Каждый раз, в конце добавляйте что-то новое, какие-то неприятные для ребенка ситуации.