*Какими правилами необходимо руководствоваться при работе с тревожным ребенком?*

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.

Если ребенок высоко **тревожен**, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений, например: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер».

Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить следующие: «Подарок под елкой», «Шалтай-Болтай».

В коллективные игры **тревожного** ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Водопад», «Танцующие руки».

Игра «Зайки и слоны» способствуют повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно *(каждый раз можно вносить элемент новизны)*.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить **детей.** Все играющие стоят или сидят в кругу.

 *Ведущий дает инструкцию:* «Представьте себе, что сейчас мы с вами 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 все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«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 зажмуриваете 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».

«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.

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».

«Водопад»

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. «Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове,. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами. *(30 секунд)*.

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил. Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза». После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

«Танцующие руки»

Цель: если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст детям *(особенно огорченным, неспокойным)* 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.

 «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, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?. « Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будет 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.