

# Рекомендации родителям детей дошкольного возраста по снижению уровня тревожности и страхов детей в период пандемии

Ковалева Елена Борисовна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры дошкольного образования СПб АППО

Эмоциональное состояние детей дошкольного возраста зависит от конкретной ситуации, в которой они оказались, а также от эмоционального состояния близких людей ребенка. Эмоции обладают способностью к заражению, подобно вирусам и бактериям.

В сложившейся ситуации, которую переживает современное общество во всех странах мира, эмоциональные реакции взрослых и детей будут непредсказуемы. Исходя из общепринятых установок и психологических конструкций, отметим, что общий уровень тревожности и конкретные страхи у людей повышаются, становятся более интенсивными, генерализованными, сопровождаются внутренним напряжением, которое требует выхода во вне, в поведенческую сферу. Следовательно, мы вправе ожидать неадекватных поведенческих и эмоциональных реакций от взрослых и детей. Это естественно, так как они напуганы. Подобного рода переживаний, связанных со здоровьем, ограничением активности, подчинением жестким правилам, страхом за свою жизнь и жизнь значимых близких людей, возможно в их опыте еще не было. Разберемся, что такое тревожность и как с ней жить.

**Тревожность** – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Такое определение самое распространенное и простое. Можно сказать, что тревожность — это состояние неопределенного беспокойства, проявляющееся в постоянной готовности чего-либо бояться, переживать. Оно сопровождается проявлениями на разных уровнях существования человека: тремор конечностей, пересохшее горло,

невнимательность, ощущение «пустоты» в животе, беспокойные и беспорядочные, хаотичные движения и т.д.

Тревожность может быть полезна человеку, если сигнализирует об опасности настоящей, а не мнимой.

В отличие от страха, который всегда предметен, т.е. мы боимся чего-то конкретного: болезни, вируса, воды, огня, собаки. Тревога – неопределенный страх: мы не знаем, чего боимся, боимся всего подряд. Справиться с тревогой сложно, если она глобальна – охватывает все сферы жизни и не зависит от ситуации. Такую тревожность называют личностной. Тревожность, связанная с ситуацией, называется ситуативной. Она приходит и, почти всегда, уходит вместе с ситуацией. Справиться с ней бывает легче, чем с личностной тревогой.

Обычные симптомы тревожности:

- неспособность расслабиться;
- ощущение недомогания;
- чувство волнения;
- панические атаки;
- беспокойный сон;
- ощущение неспособности справиться с собой.

Физические симптомы тревожности:

- нарастающее мускульное напряжение, провоцирующее болевые ощущения в области головы;
- ригидность мышц шеи или плеч;
- со стороны вегетативной нервной системы – повышенное возбуждение (редко).

Состояние тревожности порождает устойчивую борьбу человека с самим собой, что воздействует на весь организм в целом либо на отдельные его системы. Так, например, следствием панических приступов или учащенного дыхания может стать головокружение либо слабость. В подобном

состоянии индивид утрачивает контроль над ситуацией. Зачастую у него может появляться страх или боязнь внезапной смерти.

Взволнованный человек испытывает слабость, у него повышается потоотделение, он может в любую секунду заплакать. Встревоженного субъекта довольно просто испугать, поскольку он чересчур чувствителен к шуму. Кроме описанных выше признаков, нередко наблюдается затрудненное глотание или дыхание, сухость во рту, сильное сердцебиение, болевые ощущения либо чувство стеснения в грудной области.

Также к перечисленным проявлениям следует добавить нарушение пищеварения, боли в эпигастрии, метеоризм, тошнота. Возможно учащение мочеиспускания или острая потребность в немедленном опорожнении мочевого пузыря, диарея, ослабление либидо. Все рассматриваемые признаки имеют субъективную обусловленность, а именно существует связь: тревожность, возраст или зависимость от половой принадлежности. Так, например, у мужчин в состоянии повышенной тревоги могут возникнуть случаи полового бессилия, а у представительниц слабого пола – менструальные боли.

У детей высокая тревожность проявляется подавленным настроением, плохо налаженными контактами со средой, которая его пугает, что со временем может привести к занижению самооценки и устойчивому пессимистическому настрою.

Все проявления также обусловлены и типом тревоги, а именно личностная тревожность и ситуативная, мобилизующая и расслабляющая, открытая и скрытая. Первый тип является личностным образованием, которое обнаруживается в устойчивой склонности к тревожности и волнениям в независимости от тяжести жизненных обстоятельств. Он отличается ощущением необъяснимого страха и угрозы. Человек с такой чертой личности готов все события воспринимать как опасные.

Ситуативная тревожность вызывается определенной ситуацией либо событием, которое порождает беспокойство. Подобное состояние может обнаружиться у каждого индивидуума перед серьезными жизненными трудностями и возможными неприятностями, что считается нормой, поскольку способствует мобилизации ресурсов человека.

Мобилизующая тревожность дает дополнительный посыл к действиям, расслабляющая – в ответственные моменты парализует личность. Также исследователями было доказано, что состояние тревожности изменяется во времени как функция степени стресса, которому подвергается человек и варьируется по интенсивности.

Диагностика тревожности проводится посредством различных методик, среди которых используются вопросники, рисунки и всевозможные тесты.

<https://urazuma.ru/rasstrojstva/trevoga/u-doshkolnikov.html>

По данной ссылке можно найти много интересных диагностических методик и видео рекомендаций по преодолению страхов.

Ежегодная диагностика тревожности выявляет огромное число детей с наличием признаков тревоги и страха.

Снятие тревожности у детей сопряжено с определенными сложностями и может занимать достаточно продолжительное время. Психологи рекомендуют коррекционную работу проводить одновременно в нескольких направлениях.

При этом родителям и воспитателям детей дошкольного возраста следует помнить несколько правил коррекции тревожности.

**Правило 1.** Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

**Правило 2.** Избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть.

Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Этим вы вряд ли ускорите его действия, а вот уровень тревожности поднимете наверняка.

**Правило 3.** Вводите ребенка в новую игру или деятельность осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий (если таковые есть). Если вы ощущаете сопротивление ребенка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаивайте. Можно заставить человека выполнить какие-то действия, но нельзя заставить играть по-настоящему! Так что в таких затруднительных случаях старайтесь проявить творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить его беспокойство. Для этого изменяйте правила игры, учитывая особенности вашего сына или дочери, используйте наглядный материал, уже знакомый ребенку, начните играть с кем-то другим, показывая ребенку пример. Словом, действуйте по обстоятельствам.

### **Работа с тревожными детьми проводится в трех направлениях:**

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

### **Повышение самооценки ребенка**

Для достижения успеха в этом деле необходимо, чтобы взрослый сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением (а не только любовью) и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, взрослый должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала - это не просто отражение настроения воспитателя или родителя, а оценка его конкретной деятельности. В отношении учебных дел это выполнить просто: здесь легко увидеть, что сегодня буква получилась красивее, чем вчера, или

в диктанте ошибок уже не пятнадцать, а всего лишь десять. А вот что касается поведения или общения, то здесь успехи детей нелегко бывает оценить даже педагогам.

Поэтому вам лучше заранее продумать, какие положительные качества у ребенка уже имеются, а какие ему необходимо приобрести. Подумайте также, как вы дадите ребенку знать, что видите его успехи и достоинства? Если вы мысленно ответили на эти вопросы, то, значит, достаточно вооружены и готовы подстраховать ребенка на пути самоизменения. Теперь смело проводите с ним игры и упражнения, описанные ниже, и постарайтесь получить от этого удовольствие, чтобы ваш ребенок ощущал себя интересной личностью, с которой приятно общаться.

### **«Копилка достижений»**

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием «успех», или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: «Хорошо прочитала стихотворение перед детьми в детском саду», «Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень"», «Сделала подарок

бабушке, который ей очень понравился», «Все-таки смог нырнуть в бассейне с тумбы, хотя боялся» и многие другие.

Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. «Утяжеление» копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя ничемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

В нашей ситуации с пандемией, можно вспомнить, что дети уже не раз болели и вылечились. Какие страхи перед уколами и медицинскими процедурами у них были, но они смогли их преодолеть и выздоровели!

**Примечание.** Данную игру можно использовать сначала для поднятия самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы в каком-то конкретном деле, например при поступлении ребенка в первый класс, когда страхи опять обостряются. Тогда в вашей «копилке достижений» появятся новые записи типа: «Сразу запомнила новое правило и поняла тему», «В стихотворении сделал всего одну ошибку» и т. п.

### **«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, если ребенок не умеет писать, то он может нарисовать.

**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 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 самооценке.

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

придуманые им «окончания» должны различаться. А теперь 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.

### **Умение расслабляться**

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят — это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться - им не совсем понятно. Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.

Кроме этого принципа в нижеописанных играх используется и способность детей к фантазированию. Здесь нам помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Однако этот метод хорошо работает только с детьми, достигшими старшего дошкольного возраста, а первый можно применять в любые возрастные периоды.

Помимо специальных игровых упражнений на релаксацию хорошо использовать тактильный контакт с ребенком, также полезен массаж и просто растирание тела.

### **«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 задержать 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.

### **«Моя жемчужина»**

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

До того, как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины. К сожалению, сегодня нам нельзя выходить из дома, и мы не можем «случайно» зайти с ним в ближайший ювелирный магазин, где обратить его внимание на понравившиеся вам изделия из жемчуга. Возможно, среди маминых или бабушкиных украшений есть настоящий жемчуг, который купили когда-то на морском курорте. Важно, чтобы это был не искусственный, а натуральный жемчуг. По дороге домой можете начать познавательную беседу о происхождении жемчужин и о том, как они ценились во все времена (включая истории о ловцах жемчуга). Если вы будете проводить игру «Моя жемчужина» через какое-то время после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребенка будет более естественным и насыщенным.

Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: *«Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих.»*

*То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.*

*Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза».*

**Примечание.** Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

### **«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 мысочки. 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!

## **Умение управлять собой**

Это третье очень важное направление в работе с тревожными детьми. Оно предполагает переход от новых приобретений внутреннего мира ребенка (в виде более высокой самооценки и умения расслабляться, делать комфортным свое состояние) к их внешнему выражению. То есть мы должны обучить ребенка применению своих знаний и умений на практике, чтобы изменилось не только его восприятие, но и поведение.

Когда родители тревожных детей обращаются к психологу, они обычно хотят сразу же перейти к этому пункту, минуя работу на невидимых невооруженным глазом ступенях самооценки и расслабления. Но чтобы коррекция поведения ребенка оказалась эффективной, нужна грамотная и систематическая работа на предыдущих этапах. Так что не торопитесь переходить к этому разделу. Занятия с использованием описанных здесь игр, конечно, можно начинать и параллельно с ранее предложенными играми, но не с самого начала, а когда часть программы помощи уже будет выполнена.

### **«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 - некоего 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. Дальше 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 в классе, 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 читать стихотворение в классе. Волновался ли он при этом? Как отнесся бы к отметке, которую ему поставит учитель? 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 классе 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 почувствовать себя как Буратино? Быть бесшабашным и веселым? «Философски» относиться к оценке?

Совместное времяпровождение родителей с детьми сегодня – это возможность развивать детско-родительские отношения, совместные виды деятельности. Родители могут играть вместе с детьми и брать на себя роли сказочных персонажей, использовать маски, наряжаться и т.д. Можно выучить массу стихов, записать видео в исполнении ребенка и отправить друзьям.

**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 учитель никогда не вел себя грубо по отношению к нему, он все равно сильно волнуется, когда отвечает у доски или остается 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 учителя 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, например за случайно заглянувшего директора школы или за другого ученика. Главное - своими действиями поддержать игру, возможно, придать ей более глубокий смысл.

После окончания «премьеры» побеседуйте с ребенком. Узнайте, как он чувствовал себя в роли учителя. Чего он хотел от ученика? Что радовало педагога, что огорчало? Боялся ли чего-нибудь сам учитель?

## **Упражнения по развитию навыков общения**

### **1. Вьюнок**

Игра в парах. Один из детей, легко перебирая пальцами рук, «поднимается», по спине другого ребенка снизу вверх (вьюнок растет, тянется вверх).

*Примечание:* перед выполнением, детям надо показать наглядно, как эта игра выполняется.

### **2. Секретики**

*Задание:* определить, что в мешочках за крупа.

*Материалы:* сшить небольшие мешочки (примерно 10 x 15 см.) одной расцветки, насыпать в них различную крупу (набить не туго) – манку, рис, горох, фасоль, гречку и такое прочее.

Дети мнут мешочки в руках, переключаются на другую деятельность, уходя, таким образом, от негативного состояния.

### **3. Лаковые ладошки**

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Снимает напряжение и расслабляет.

### **4. Пушистые рисунки**

Успокаивает, снимает напряжение.

*Материалы:* Кусок искусственного меха не очень короткого и густого, наклеить на плотную основу – картон, фанеру.

## **5. Майские жуки**

Успокаивает, снимает напряжение.

Дети – «майские жуки». Они «летают», «жужжат» под слова ведущего: «На поляне, у реки, летают майские жуки. Падают, устали! На спинке полежали. Ножками болтают. Затихли, отдыхают». «Жуки» ложатся на ковер ножками вверх, барахтаются. Устали, некоторое время лежат, отдыхают на лесной поляне.

Все игры и упражнения, изложенные в наших рекомендациях, приемлемы в коллективных и индивидуальных играх детей с участием взрослых. Ситуация каникул или карантина – это повод заняться с детьми приятными делами, на которых не хватало времени в обычные будние дни. Психологи рекомендуют вместе с детьми посмотреть мультсериалы, особенно подходящие для их эмоционального состояния. Приключения Смешариков и уроки тетушки Совы, на мой взгляд, наиболее удачные.

### **Полезные ссылки:**

1. Мультфильм «Смешарики» сезон 1, серия 59 ОРЗ

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=12&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjK1ajAkdjoAhWTvosKHYYX-CUEQFjALegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fwww.ivu.ru%2Fwatch%2Fsmeshariki%2F72216&usg=AOvVaw2JNNpNpKVnEabT0-Yk1wel>

2. Уроки тетушки Совы. Уроки осторожности

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiAvNS1INjoAhUMxYsKHftiCgMQyCkwAHoECAgQBA&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DPVSePWtt31c&usg=AOvVaw0mNu5wOaOb-BLsZPKygGyr>

**Успехов в преодолении тревожности и страха!**