Приложение 1.

 **Тест А.И.Захарова на оценку уровня тревожности**

Инструкция. Внимательно прочитайте эти утверждения и оцени­те, насколько они характерны для вашего ребенка. Если это выражено, ставьте«+», если это проявление встречается пери­одически, ставьте 0, если отсутствует, ставьте «—».

**Тест выполняют родители детей 4—10 лет.**

Ваш ребенок:

1.Легко расстраивается, много переживает, все слишком близко при­нимает к сердцу.

2.Чуть что — в слезы, плачет навзрыд или ноет, ворчит, не может успокоиться.

3.Капризничает ни с того ни с сего, раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

4.Более чем часто обижается, дуется, не переносит никаких замеча­ний.

5.Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.

6.Все больше грустит и печалится без видимой причины.

7.Как и в первые годы, снова сосет соску, палец, все вертит в руках.

8.Долго не засыпает без света и присутствия рядом близких, беспокойно спит, просыпается, не может сразу прийти в себя утром.

9.Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя, или заторможенным и вялым при выполнении заданий.

10.Появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любыхновых, неизвестных или ответственных ситуациях.

11.Нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

12.Все быстрее устает, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.

13.Все труднее найти с ним общий язык, договориться: становится сам не свой, без конца меняет решения или «уходит» в себя.

14.Начинает жаловаться на головные боли вечером или боли в обла­сти живота утром; нередко бледнеет, краснеет, потеет; беспокоит зуд без видимой причины, аллергия, раздражение кожи.

15.Снижается аппетит; часто и подолгу болеет; повышается без при­чин температура; часто пропускает детский сад или школу.

Возможные варианты ответов:

\* данный пункт выражен и возрастает в последнее время — 2 бал­ла;

\*данный пункт проявляется периодически — 1 балл;

\*данный пункт отсутствует — 0 баллов.

Подсчитывается сумма баллов и делается вывод о наличии невроза или предрасположенности к нему.

от 20 до 30 баллов — невроз;

от 15 до 20 баллов — невроз был или будет в ближайшее время;

от 10 до 15 баллов — нервное расстройство, но не обязательно
достигающее стадии заболевания;

от 5 до 9 баллов — необходимо внимание к этому ребенку;

менее 5 баллов — отклонения несущественны и являются вы­ражением проходящих возрастных особенностей ребенка.

 Приложение 2

***Психологи выделили несколько наиболее распространенных***

***вредных сценарных приказов:***

**Не живи, сгинь, умри, не будь**

**Не будь самим собой**

**Не будь ребенком**

**Не расти,**

**оставайся маленьким**

**Не делай**

**Не будь первым**

**Не имей успехов. Не будь выскочкой**

**Не принадлежи**

**Не будь близким**

**Не думай**

**Не чувствуй Не будь здоровым**

Отдаются ребенку, родившемуся не вовремя, когда родители заняты проблемами собственного престижа, материального положения, причинившему какие-либо страдания, разочаро­вание (тяжелые роды, врожденные дефекты, болезни, ожи­дался мальчик - родилась девочка).

"Посмотри, другие какие хорошие". Для взрослых, отдающих такой приказ, крайне важно общественное мнение, то, на­сколько высоко могут быть оценены их поступок или усилие.

"Ты уже большой, поэтому должен быть таким-то".

Родители боятся, что ребенок вырастет и станет чужим, уйдет, перестанет быть милой игрушкой, потеряет свою не­винность.

Ребенку не дают ничего делать из-за чрезмерной любви и за­боты, или воспринимают его как растяпу, досадную помеху.

То есть не будь лучше всех, это не так.

У родителя много неудач на этой почве, и он стремится оградить ребенка от переживаний; может иметь место и за­висть к успехам ребенка.

Если у родителей сложности в общении, у ребенка может развиться страх сказать "мы", недоверие к другим людям {человек человеку — волк, "каждый сам за себя").

"Людям нельзя доверять, физический контакт неприятен, эмоциональная близость чревата обманом, чужая душа — потемки, и меня никто не поймет".

Если над успехами ребенка смеются, он может потерять же­лание чего-то достичь, может увериться в собственной глупо­сти. Ему могут внушать не думать о чем-то определенном: лицах противоположного пола, деньгах и т.д.

В целом сдерживай все свои чувства либо какое-то опреде­ленное чувство; не чувствуй как ты, а чувствуй как я. (Например: "Надень свитер, здесь холодно").

О ребенке вспоминают и начинают заботиться только тогда, когда он болеет или у него возникают серьезные поведенче­ские нарушения, чем и вызывают у него стремление быть больным, беспомощным и потому... любимым.

Неосознаваемые приказания и разрешения родителей могут входить в смысловое противоречие с теми указаниями и назиданиями, которые они дают своим детям каждый день. Если это случается, то у ребенка снижается способность к самоконтролю, понима­нию собственных потребностей, в дальнейшем у него может развиться депрессия, не­умение понять других, сформулировать цель, распланировать день и, конечно же, повы­сится общая тревожность, подверженность страхам.

Сценарные приказы способны формировать эмоционально-поведенческие комплек­сы, определяющие восприятие человека, его реакцию на ситуацию и решения, прини­маемые им. Все это закладывает основу жизненных сценариев.

Например, таких:

**НЕТ ЛЮБВИ.** Человек, живущий в соответствии с этим убеждением, не доверяет ни­кому, не верит в чужую привязанность, не способен любить. Даже допустив реальность истории о Ромео и Джульетте, он сведет их чувства к физиологии и инстинктам.

**НЕТ УМА.** В соответствии с этим сценарием человек не старается чего-либо до­стичь, не использует свои способности, не верит в них, а если и верит, то стесняется их использовать, так как *в* детстве ему говорили: "Не умничай, не важничай, ты смешон."

**НЕТ РАДОСТИ.** Этот сценарий основан на запрете чувствовать, радоваться. В семье не принято было обращать внимание на приятные ощущения от своего тела, нет понимания своих чувств и потребностей.

**НЕТ СЧАСТЬЯ, ВЕЗЕНИЯ.** Сколько бы раз человеку ни улыбалась удача, сколько бы денег он ни зарабатывал, он всегда будет считать себя бедным, обделенным, нуж­дающимся в помощи.

Первым уроком того, как нам строить свои взаимоотношения с другими, является родительский пример общения друг с другом. Он оказывает наиболее сильное програм­мирующее влияние на ребенка. Именно наши мамы и папы демонстрируют нам, как нуж­но вести себя с ребенком, и, более широко, с подчиненным, зависимым от нас челове­ком. Вспомните, как мы иногда зарекаемся не делать некоторые вещи по отношению к своим детям. Но в стрессовой ситуации, когда эмоции на пределе, мы автоматически повторяем то, что делали по отношению к нам наши родители и то, что мы когда-то за­рекались не делать по отношению к своим детям.

Таким образом, все мы оказываемся наследниками семейных традиций, норм, пре­ломленных и видоизмененных человеческой индивидуальностью в привычки, характер, мировоззрение. Наши родители передают нам свой опыт удач и неудач, надежд и опасе­ний, свою неуверенность или уверенность перед будущим, а им аналогичный багаж пе­редали наши бабушки и дедушки. Порой мы точно копируем своих родственников, а по­рой с той же точностью делаем все наоборот.

Оглянитесь на свое детство, вспомните, каким оно было у Вас, что Вас тогда пугало? А что тревожит сейчас? Если глубоко покопать, наверняка можно найти связь между дет­скими страхами и теперешними Вашими опасениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Нельзя ничего самому делать, спрашивай разрешения у старших |  |  |

Приложение 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Горе ты мое! |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Плакса-вакса нытик! |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сказав так | Подумайте о последствиях | И вовремя исправьтесь |
| Не твоего ума дело! |  |  |

Приложение 4

 **«ПОХВАЛИЛКИ**»

Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.

Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее 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 то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

После того, как все Дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

**Упражнение «Пингвины».** «Говорят в Антарктике в особо холодную погоду эти симпатичные неуклюжие водоплавающие сбиваются в кучки, тесно прижимаясь друг к другу, чтобы согреться. А те, кто оказался с края, мерзнут и стараются протиснуться в центр стаи». Детям требуется изобразить поведение пингвинов.

 **Упражнение «Воздушный балл».** Психолог предлагает детям превратиться в птиц, бабочек, стрекоз. Звучит спокойная музыка. Танцующие «летают», кружатся, прыгают высоко вверх. Всем легко, весело, радостно.

 **Упражнение «Огонь - лед».** По команде психолога «Огонь!» - стоящие в кругу дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» - дети застывают в позе, в которой их застала команда. Психолог несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

 **Упражнение «Колокол**» (Данное упражнение обязательно проводится под строгим контролем психолога, детям объясняется, что от них зависит безопасность другого сверстника). Дети образуют несколько небольших кружков (по 5 – 6 человек). Дети в кругу стоят тесто и плотно прижавшись друг к другу, один ребенок – в центре. Стоящему в центре нельзя переступать с ноги на ногу, отрывать ноги от пола. Все толкают его от себя, и он свободно падает из стороны в сторону, как язык колокола.

После проведения упражнения обязательно обсуждается, что чувствовал ребенок, находящийся в кругу в роли «языка колокола».

**Упражнение «Нарисуй облако своего настроения».** Дети мысленно рисуют облако и мысленно раскрашивают его в зависимости то того, какое у них в данный момент настроение. Психолог записывает ответы детей. Можно данное упражнение выполнять на листе бумаги.

**Упражнение-энергизатор «А у соседа тоже!»**

Каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

**Упражнение-энергизатор «Акула**» (можно использовать дома, когда приходят другие дети в гости).

На полу чертятся несколько «островков». Всем участникам ведущий дает инструкцию.

Ведущий. Все вы сейчас будете рыбками. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: «Акула!» — все рыбки сразу заскочат на остров, чтоб спастись. Как только я скажу: «Акула ушла!» — вы все опять начинаете плавать и веселиться.

После каждого «прихода» акулы один из островке убирается (стирается). Таким образом, в конце игры остается только один остров, на котором должно собраться как можно больше участников.

 **Ритуал приветствия Упражнение-энергизатор «Как здороваются олени»**

Давайте поздороваемся сегодня не со­всем обычным способом. Поздороваемся так, как здо­роваются олени. Вы знаете, как здороваются олени?

Они здороваются так: кивают головой, трутся ушками — вот так, здороваются плечами, боками и спинками — вот так трутся друг от друга. Они здороваются коленка­ми — вот так! А теперь давайте поздороваемся так, как здороваются люди: давайте пожмем друг другу руки или обнимемся.

**Цветок достижений**

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка, **(дома, на стене или на холодильнике** ) - можно закрепить "Цветик-семицветик" (или "Цветок достижений"), вырезанный из цветного картона. В центре цветка - фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, - информация о результатах ребенка, которыми он гордится (рис. 2). 

В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить детям. Это послужит стимулом для обучения письму.

К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребенок в течение дня, каковы его успехи.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста. А дома со временем записывать, события типа: Пн – прошли мимо собаки смело. Вт – сам зашел в темную комнату. Ср – увидел паука и не заплакал ит.д. и т.п.

**4.Игра"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.

**МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ**

 **Возьми себя в руки**. {для детей с 5 лет)

Ребенку говорят; «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека».

**«Врасти в землю»** (для детей с 5 лет,) Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно на­давить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

 **« Ты – лев!»**

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва — царя зверей, сильного, могучего, уверенного, в себе, спокойного и мудрого. Он красив, и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

 **Приемы психологической  защиты. (для родителей).**

1.   Переключение . Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном и полезном, приятном. Через некоторое время  неприятное  переживание ослабнет.

2.   Сравнение. Сравните свое состояние  с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3.   Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас  даже маленькую радость.

4.   Мобилизация юмора. Смех- противодействие стрессу.

5.   Интеллектуальная  переработка «Нет худа без добра»

6.   Разрядка (физическая  работа, любимые занятия)

 7.   Быстрое  общее  мышечное  расслабление.