

**Игры и упражнения для снятия страхов
и повышения уверенности в себе
(для родителей и педагогов)**

Нужно отметить, что по своей сути страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдание и пр.), не является однозначно опасным и «вредным» для ребенка. Очень часто страх защищает его от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Детский страх — обычное явление для психического развития ребенка. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. «Тепличные», гиперопекаемые дети, выходя из привычной семейной среды, часто испытывают трудности в общении и поведении. Обычно много страхов у детей, чьи родители сами много боятся, не уверены в жизни.

Упражнения и игры помогут в том случае, если причина страхов ребенка не очень серьезна. С глубинными страхами родителям не справиться, здесь помогут только специалисты. А главное, нужно понять, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Ниже приведены игры и упражнения, снимающие страхи и повышающие уверенность в себе.

«Мышь и мышеловка» (с 5 лет)

Необходимое число играющих 5—6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс — это мышеловка. Водящий находится в круге. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из круга.

Предупреждение. Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не толкались, не делали больно мышке. Если взрослый замечает, что мышка загрустила и не

Продолжение приложения 12

может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышке, расслабим ножки и ручки, пожалеем ее».

«Кораблик» (с 5 лет)

Необходимо небольшое одеяло. Число играющих минимум двое взрослых и ребенок или 5—6 детей. Одеяло — корабль, красивый парусник, дети — матросы, один ребенок — капитан. Капитан любит свой корабль и верит в своих матросов. Игрой руководит взрослый. Он объясняет капитану задачу быть в центре корабля, в момент сильной качки он должен громким голосом дать матросам команду «Бросить якорь!», или «Стоп, машина!», или «Все наверх!», чтобы спасти корабль и матросов. Затем матросы берут одеяло за края и начинают медленно раскачивать корабль. По команде ведущего «Буря!» качка усиливается. Капитану напоминают о его задаче. Как только он громким голосом прокричит команды, корабль спокойно опускается на пол, капитану все жмут руки и хвалят его.

«Качели» (с 4 лет) В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет руки на плечи сидящему и осторожно, медленно начинает покачивать его, как качели. Движения плавные.

.Выполнять упражнение 2—3 минуты.

Предупреждение. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

«Неваляшка» (с 6 лет)

Продолжение приложения 12

Участников трое, желательно родители и ребенок, или один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги устойчивы с упором на одну из них.

Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему подается команда «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают «падающего» и направляют падение вперед, там его снова встречают выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2—3 минут. При этом амплитуда раскачивания может увеличиваться.

Предупреждение. Дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

«Соломинка на ветру» (с 6 лет)

Упражнение выполняется группой детей и взрослых не менее 6—7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого «Не отрывай ноги от пола и падай назад!» участники по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

Предупреждение. Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбка на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие в игре взрослых обязательно.

«Гармоничный танец» (с 6 лет)

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, легко прикасаются ладонями. Звучит плавная музыка.

Продолжение приложения 12

Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться.

Предупреждение. Не допускать смены ролей, т.е. ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

«Нарисуй свой страх, победи его» (с 5 лет)

До упражнения желательно поговорить с ребенком, спросить: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходимы большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования нужно еще раз поговорить о том, чего же он конкретно боится. Затем взять ножницы и попросить ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие — на еще более мелкие, помочь ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, показать ребенку, что теперь его собрать невозможно. Нужно завернуть мелкие кусочки в большую бумагу, выбросить в мусорное ведро, а затем вместе с ребенком выбросить весь мусор. Его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх». Больше его никогда не будет.

Замечание. Повторять упражнение нужно через 1—2 недели. Посмотреть, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делать это до того момента, пока у ребенка не появится недоуменное выражение на лице в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

«Художники-натуралисты» (с 4 лет)

Для выполнения этого упражнения родители тоже должны поработать над своими страхами и предубеждениями. Нужно взять большой лист белой бумаги или кусок старых обоев и положить на клеенку или газеты. Перед играющими

Продолжение приложения 12

поставить блюдца с жидкими красками. Разрешить взрослому и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой:

«Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Замечание. После упражнения желательно хорошо помыться, раскрепоститься и ощутить свободу и радость, которые все почувствовали. Это упражнение хорошо проводить на природе перед купанием и отмывать всем друг друга.

«Дизайнеры» (с 4 лет) Для игры необходимо накопить несколько не понравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры преобразается выражение лиц игроков. Нужно следить, чтобы «украшали» всех.

Совет. После игры нужно хорошенько отмыться.

«Жмурки» (с 4 лет)

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные участники бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!». Схватив участника, водящий угадывает попавшегося, и только после этого снимает повязку.

Предостережение. Ребенок не должен долго «жмуриться» в поисках участка. Как только поиск затянулся, нужно поддаться с радостью.

«Маски» (с 6 лет)

Минимальное число участников — двое, но чем их больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски, бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет на себя любую, остается в

Продолжение приложения 12

ней какое-то время. Можно исполнить «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок. Все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.

Совет. Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

«Расскажи свой страх» (с 5 лет)

Минимальное число участников — двое, но чем их больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном кругу взрослый рассказывает о детских страхах: «А вот когда я был таким, как ты, то...». Затем задает вопрос: «А у вас было такое? А кто чего боится, расскажите!» Дети по желанию рассказывают о ситуациях, когда им было страшно. Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого был похожий страх.

Предостережение. Нужно следить, чтобы сюжеты рассказов не были похожими. Можно обговорить все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

«Необычное сражение» (с 5 лет)

Число участников — не менее двух человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых шишек. Представив, что в предстоящей «битве» обязательно надо победить, участники игры пытаются нападать и защищаться, кидая шишки или мячи. Каждый должен собрать больше трофеев, а свои запасы сберечь.

Замечание. Нужно объяснить, что попадание мячом или шишкой — это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

«Рыбаки и рыбка» (с 6 лет)

Окончание приложения 12

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6 человек. Два участника — рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берутся за руки — это сеть. Рыбка хочет выбраться из сети, она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые усердно задевают ее спину, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подружку, ползущую за ней. Они берутся за руки и становятся частью сети. Смена ролей повторяется 2—3 раза.

Предупреждение. Движения сети должны быть в меру агрессивными.

«Медвежонок» (с 4 лет) Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри круга с закрытыми глазами. Все хором говорят (лучше петь) стихотворение и медленно движутся к центру круга: Медвежонок, медвежонок Спит в своей берлоге. Хоть он не опасен, Будьте осторожны: Вы такому шалуну Не верьте никогда. «Медвежонок» по окончании стишка (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

«Чехарда» (с 6 лет) Играют 3—5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается через него перепрыгнуть. Если застрял на спине, то на ней и остается. Следующий разбегается и прыгает на образовавшуюся кучу и так далее до последнего участника. Игра снимает мышечные зажимы, страх прикосновений и робость, укрепляет опору и расширяет свободу движений.