*«Насколько человек побеждает страх, настолько он — человек».*

*— Томас Карлейль, британский писатель*

Игры. Профилактика детских страхов. Игры на вытеснение детских страхов.



***Подвижные игры с детьми 3-5 лет, которые снижают страхи, негативные эмоциональные переживания и эмоциональное напряжение:***

Динозаврики (3-4 г.). Дети, представляя себя «динозавриками», делают страшные мордочки, высоко подпрыгивая, бегают по залу и издают душераздирающие крики. Игра интересна предоставляемой детям свободой, благодаря которой у них появляется возможность дать выход накопившимся страхам, противоречиям и обидам. Ведь даже у детей сейчас редко появляется возможность делать то, что хочется.

Высвобождение гнева. Мягкий стул или куча подушек (индивидуальная или групповая форма проведения). Подушка кладется перед ребенком — он ударяет по ней или ракеткой, или расслабленной рукой, выговаривая при этом любые слова, выражающие чувство гнева (часто дети боятся говорить грубые слова и с ними проводится эта игра индивидуально, у психолога). Я часто выхожу и даю возможность ребенку выплеснуть все негативное, что собралось у него на душе. Игру полезно проводить систематически, потому что негативные эмоции постоянно требуют выхода, и лучше если ребенок выплеснет свой гнев на подушках, чем на окружающих!

Есть аналогичная игра «Непослушная подушка». Дети ее очень любят и всегда просят провести: «К нам в гости пришла непослушная подушка, к кому в руки она попадает, тот начинает говорить непослушные слова, например: «Не хочу утром вставать рано! Не хочу идти в сад и т.д » Такие игры полезны взрослым не менее (а иногда и более), чем детям.

Жужа (5-6 лет). Отреагирование отрицательных эмоций. Индивидуальная или групповая форма проведения. Материал —полотенце. Выбирается ведущий — Жужа— он сидит на стуле с полотенцем в руках, а остальные дети бегают вокруг него, дразнятся, строят рожицы, щекочут его. Когда «Жуже» это надоест, он вскакивает и гоняется за обидчиками, стараясь ударить их полотенцем по спине. Нужно настроить детей на то, что дразнилки не должны быть обидными. А «Жужа» должен терпеть как можно дольше. Следующим «Жужей» становится первый из обидчиков, до которого он дотронется.

Дракон кусает свой хвост. Снятие напряженности, невротических состояний, страхов (5-10 лет). Дети строятся в колонну. Первый — голова дракона, последний — хвост дракона. На команду: 1-2-3 дети бегут, «голова» гонится за «хвостом». Каждому ребенку хочется побыть и в роли «головы», и в роли «хвоста».

Бои петухов (6-10 лет), групповая игра. Детям предлагается встать на правую ногу. Левую поднять немножко назад и держать ее левой рукой за голень. Правую руку выдвинуть вперед. В такой позе, прыгая на правой ноге, нужно сразиться. Дети прыгают друг к другу и хлопают по правой ладони, затем также передвигаются к следующему. Кто оступился и встал двумя ногами — выходит из игры. Остаются игроки с наиболее выраженными «петушиными» данными.

Катушка. На развитие сплоченности в группе. Дети стоят в кругу, держась за руки. Выбирается «катушка», остальные — ниточка, которая наматывается на катушку. «Катушка» стоит на месте, а остальные дети постепенно «наматываются на нее». Когда дети образовали «катушку», я предлагаю им постоять, закрыв глаза, и почувствовать тепло друг друга, как нам хорошо вместе. Эта игра способствует сплоченности детей, дает возможность почувствовать себя единым целым.

Солдат. Напряжение и расслабление, снятие мышечных зажимов. Под определенную музыку «солдаты» бегают, «сражаются», «увертываются от пуль». На хлопок психолога «солдаты» падают на ковер, на спину, все расслаблены — «отдыхают». Я подхожу к каждому и проверяю, как расслаблены ноги и руки. Сначала у детей бывают зажаты конечности. Постепенно дети учатся расслабляться, пропадают зажимы и мы видим, как ребенок становится более раскованным, свободным.

***Игры на вытеснение страхов у детей.***

Игра "Лохматый пес" - на преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе. Играть можно с 1 года. Одному из детей предлагаем роль "пса" и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит:

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов "что-то будет" пес вскакивает и со словами "гав, гав" бросается к детям, те должны увернуться и убежать от пса.

Игра "Жмурки". На преодоление страха замкнутого пространства, темноты, внезапного воздействия. Играть можно с 3-х лет. Водящему плотно завязываем глаза, то есть имитируем замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни, и, повернув его три раза вокруг себя, предлагаем поймать кого-то из детей. По ходу игры даем водящему сигналы в каком направлении ему лучше двигаться. При поимке кого-либо из детей ведущий должен на ощупь опознать кто это.

Игра в "Пятнышки" отмирает только в подростковом возрасте, а "Жмурки" и "Прятки" - в младшем школьном возрасте. Эти игры являются прелюдией к соревновательным играм "Кто первый", "Быстрые ответы" и др.

Игра "Прятки" - на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Играть можно с 1 года. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.

Игра "Смелый заяц". На преодоление страха внезапного воздействия в неожиданных ситуациях, боязни животных. Играть можно с 3-х лет.

Выбираем зайца, который любит стоять на пеньке (стуле), громко петь и читать стихи, волка, остальные дети – "трусливые зайцы". Увлекшись пением, заяц не "видит", как разбежались зайцы и подкрался волк, поэтому убегать он должен в самый последний момент, когда волк протягивает к нему "лапы".

Игра "Баба Ёшка, кто я?" На преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, неожиданных телесных контактов. Играем с 3-х лет.

Один из детей, надевший маску Бабы -Яги или другую страшную маску, должен узнать кто это, поймав протянутую руку бегающих вокруг него, трогающих его детей и зовущих изменённым голосом: "Баба - Ёшка, кто я?".

Игра "Охотники". На преодоление болевого страха, неприятных, неожиданных воздействий. Играем с 5-ти лет.

Выбираем троих "охотников", остальные дети - "звери". Охотники с маленьким мячом в руке располагаются в разных концах игровой площадки, звери двигаются в разных направлениях в центре площади. По сигналу звери замирают, а охотники должны попасть мячом в кого-нибудь. Запятнаные игроки занимают место охотников, игра повторяется.

Правила игры: 1. Нельзя бросать мяч сильно, целиться в голову.

2. "Звери" могут увертываться от мяча, не сходя с места.

Игра "Смешные мышки". На преодоление страха животных, неожиданного воздействия, громких, резких сигналов. Играем с 1,5 лет.

Выбираем "кота", остальные дети - "мышки". Мыши, произнося слова и выполняя действия по тексту, подходят к коту: "Вышли мышки как-то раз посмотреть, который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон! Бом-бом-бом! Убежали мышки вон".

***Вербальные и художественные упражнения.***

-Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит,

сложите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

-Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

-Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко»

-Придумываем сказку.

Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите детей нарисовать это.

-Отпускаем страх.

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять; «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Пока шар улетает, повторять стишок.

-Закапываем страх.

Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «меня не заберут из сада» и т.д.). Получив ответ, предложите заковать страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.