

## **Упражнения, для преодоления страхов ребенка**

**Рисование героя сказки**, который испытывает такой же страх, что и ребенок.

Цель: дать ребенку возможность перенести свою ситуацию в новые обстоятельства, пережить и осознать ее заново, увидеть свою ситуацию извне, открыть новые возможности поведения.

Материал: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Ход упражнения. Педагог предлагает нарисовать героя сказки или мультфильма, который боится того, что и ребенок. При этом обращает внимание на те детали переживаний и поведения, которые присущи ребенку, и стараться отразить их в рисунке. В ситуации, из которой ребенок не видит выхода, очень важно предложить ребенку возможную альтернативу, так как важно нарисовать с ребенком не только ситуацию негативного переживания, но и альтернативную ситуацию, в которой уже присутствуют изменения, и закончить рисунок на позитивной ноте.

### **Тревожный персонаж**

Цель: ослабить переживания ребенка, показ альтернативы освобождения.

Материал: листы бумаги, гуашевые краски, кисти.

Ход упражнения. Используется нарисованный ребенком рисунок того, чего он боится, или только что нарисованный рисунок страха. Педагог предлагает закрасить «тревожный» персонаж поверх рисунка краской, педагог говорит, что он спрятался, забрался в ящик, исчез, а потом он оттуда снова вылезает. И педагог предлагает нарисовать его уже меньшего размера, без устрашающих деталей (зубов, когтей – если это зверь, оружия – если человек). Затем его снова закрашивают. И так несколько раз. В конце концов, персонажа снова закрашивают и педагог говорит, что он ушел, улетел, его больше не видно.

### **Рисование в ванной комнате**

Цель: смывание и уничтожение изображения страха ребенка, облегчение переживаний ребенка, снижение напряжения.

Материал: гуашевые краски, кисть, кафельная стена.

Ход упражнения. Взрослый предлагает нарисовать любого страшного зверя, который приснился ребенку, или даже громкий звук в виде существа или просто пятен определенного цвета. Можно предложить рисовать пальцами или даже

руками. Потом ребенок может сам взять душ и струей смыть изображение до полного его исчезновения.

### **Трансформация объекта страха**

Цель: изображение объекта страха ребенка, трансформируя и изменяя его облик, ослабление переживаний ребенка, связанных со страхом перед определенными людьми.

Материал: листы бумаги, фломастеры, цветные ручки или карандаши.

Ход упражнения. Педагог предлагает нарисовать персонажа, например, милиционера, который звонит в дверь квартиры, но не самого ребенка, а Петинной или Вовинной. Если ребенок боится определенного типа людей (с бородой, с палкой и т.п.), то необходимо нарисовать такие подробности. Далее предлагается изобразить, что с этим персонажем может случиться смешного: у него случился насморк, он достает платок, из кармана у него вывалился бутерброд, который дала ему мама, чтоб он не проголодался, у него могут оказаться носки разного цвета, потому что он торопился на работу и все перепутал и т.п. Чем более подробно и смешно изображаются изменения, тем слабее становится переживание ребенка.

### **Рисование руками**

Цель: помочь ребенку выйти из состояния зажатости и на уровне тела, и на уровне эмоций.

Материал: большие листы бумаги (ватман, обои), краски для рисования пальцами.

Ход упражнения. Ребенку предлагается рисовать, независимо от сюжета, на листах бумаги большого формата, использование густой краски, рисование руками. Все это позволяет ребенку расслабиться на уровне тела, так как он вынужден сделать глубокий вздох, широкий взмах рукой, чтобы закрасить большую поверхность. А также расслабиться на уровне эмоций, так как ребенок переживает значимость из-за большой величины изображения, обилия краски.

### **Игры для снятия страхов**

#### **Змей Горыныч, бойся, злодей, Иван-царевич тебя сильнее**

Цель игры: снятие страха перед агрессией (нападением сказочного существа); реализация индивидуального подхода.

Процедура игры. Игра направлена на снятие страха у одного-двух участников. Другие дети выступают в качестве одного из условий успешной коррекции (групповая помощь). Например, кто-то из детей очень боится «Змея Горыныча».

Страх перед сказочным персонажем снимается за 1-2 игровых занятия. Сначала детям предлагается самим нарисовать Змея Горыныча, затем сыграть битву с ним. «Построен» Сказочный город (поставленные по кругу стулья). В нем живут царевич, царевна и ремесленники. Город сторожат 2 стражника. Иван-царевич уходит на охоту. Царевна готовит обед. Ремесленники работают (кузнец кует, маляр красит и др.). Стражники обходят город. Вдруг налетает Змей Горыныч». Он ранит стражников, убивает ремесленников, а царевну уводит в свою пещеру. Змей Горыныч восстает перед пещерой и сторожит ее. Иван-царевич возвращается с охоты. Стражник (раненый) показывает, куда Змей Горыныч увел царевну. Иван-царевич идет сражаться со Змеем Горынычем. Они борются, Иван-царевич побеждает Змея Горыныча. Из пещеры выходит царевна. Иван-царевич ведет ее в город. Ремесленники радуются, кричат «ура», хлопают в ладоши. Дети могут сопровождать ролевые действия текстом.

### **Стражники.**

Сторожим мы дивный град.

Ты солдат, и я солдат.

День и ночь дозор стоит,

Змей нигде не пролетит.

Царевна.

Не стряпуха я, царевна,

Но поесть люблю отменно.

А царевичу Ивану на обед

Приготовлю сырники, омлет.

Поварское дело я люблю,

Всех я вкусно накормлю.

Маляр.

Я, конечно, молодец,

Крашу царский я дворец.

Золотом блестят все залы,

А вот синие порталы,

Трон серебряный сверкает...

Маляр дело свое знает.

Кузнец.

Кому подковы, кому латы?

Кузнец не требует награды.

Он сделает и щит, и шлем,

Кому что нужно - поможет всем.

Иван-царевич .

Где мой меч? Бегу скорей!

Берегись, коварный змей!

Расправлюсь живо я с тобой,

Царевну привезу домой.

Знай, Горыныч, злость всегда

Добром будет побеждена!

Дети.

Славный воин наш Иван,

Справился со змеем сам!

Без подмоги - молодец!

Русский богатырь - храбрец!

Замечания к игре: Все роли распределяются между детьми.

Ивана-царевича предлагается сыграть тому ребенку, у кого замечен ярко выраженный страх перед сказочными персонажами.

После окончания игры обсудить, что чувствовал каждый ребенок в игре. Показать, что не надо бояться страшных персонажей.

Стимулировать импровизацию и фантазию детей в игре.

### **Нарисуй свой страх**

Цель игры: снятие страхов.

Материал: листы бумаги, разнообразный изобразительный материал.

Процедура игры. Дети рассаживаются за столами. Ведущий предлагает им нарисовать рисунок под названием «Мой страх». После того как дети нарисуют

рисунки, необходимо обсудить, чего боится каждый ребенок. Затем взрослый предлагает смять, скомкать, разорвать лист с нарисованным страхом, отмечая, что так можно избавиться от своего страха.

### **Кляксы**

Цель игры: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Материал: листы бумаги, жидкая краска (гуашь), кисти.

Процедура игры. Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» из краски на лист и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса». Подавленные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» страшные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» эмоция ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается от негативных эмоций, страха. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты, стрекоз и др.). Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы» ребенок, имеющий страхи успокаивается.

Замечания к игре:

1. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску.
2. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).

Серые и коричневые тона выбираются детьми напряженными, конфликтными, расторможенными (пристрастие к этим тонам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении).

Возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета индивидуально и не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка.

### **Сочинение историй**

Цель игры: снятие страхов.

Процедура игры. Из группы детей выбирается ребенок, который сочинил историю (на любой сюжет, по желанию ребенка), другие дети – «зрители». Ребенок рассказывает свою историю. Затем ее продолжает ведущий, который вводит в повествование более «здоровые» и гармоничные способы адаптации и разрешения конфликтов, нежели те, что изложены ребенком. Затем предлагается

продолжить историю ребенком, потом – опять ведущим и т. п.

Игру можно модифицировать следующим образом. Все дети садятся в круг. Ведущий произносит первое предложение: «Маша пошла в школу». По часовой стрелке второй ребенок называет свое предложение, продолжая ведущего, третий – третий и т. п. В итоге должен получиться общий коллективный рассказ по то, как Маша пошла в школу.

### **Фотоальбом**

Цель: выяснение чувств ребенка по отношению к определенным событиям и значимым для него лицам, а также помогает выразить свои чувства.

Материал: семейные фотографии детей, на которых четко были бы изображены близкие родственники ребенка, по возможности жизненные ситуации, отражающие различные стороны его жизни, а также ножницы, клей, фломастеры, клей, скотч.

Ход игры. Фотографии раскладываются на полу, чтобы все были видны. Затем психолог задает ребенку вопросы, касающиеся изображенных на фотографиях людей, выявляет фотографии людей, которые ему не нравятся. Психолог расспрашивает ребенка, что именно на них не нравится, и просит сделать так, как ему бы понравилось – разрисовывать фотографии, вырезать тех людей, которые не нравятся, приклеить тех, которые нравятся и т.п. Если ребенок не обладает достаточными техническими навыками, психолог может помочь ему в изменении фотографий.

### **Спрятанные проблемы**

Цель: помочь детям выразить свои чувства, снизить уровень тревожности, страхов

Материал: пустая емкость с крышкой (ящичек, коробка, баночка), в крышке проделывается отверстие, чтобы туда можно было просунуть небольшой лист бумаги, фломастеры, бумага.

Ход игры. Взрослый предлагает ребенку нарисовать что (или кто) его тревожит, пугает, рассказать об этом, а потом бросить рисунок в ящик, т.е. спрятать проблему. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки или он отказывается рисовать, можно предложить ему рассказать о своей проблеме, затем дунуть на чистый листочек («вложить» в него проблему) и «спрятать» ее в ящичке.

## **Подвижные игры.**

### **Пятнашки**

Цель: уменьшения страхов детей, неуверенности в себе.

Оборудование: ограниченная площадка, стулья, расставленные произвольно.

Ход игры. У игры есть определенные правила: не выходить за пределы площадки, не задевать стулья, не пятнать через стул (они как бы цельные колонны), кто нарушит правила, тот становится водящим, который будет пятнать. Избегая водящего можно только увертываться, отворачиваться. Пятнать можно только по спине, что еще более усложняет задание. Игра длится не больше 5 минут, до появления первой усталости. В роли пятнающего должны поочередно быть все дети.

### **Жмурки**

Цель: развитие выдержки, терпения у нервно ослабленных детей, снижение интенсивности страха темноты, одиночества, неожиданного, внезапного воздействия.

Оборудование: ограниченная площадка, стулья, стоик, детская мебель расставленные произвольно.

Ход игры. Дети располагаются между предметами мебели с условием не двигаться и ничем не выдавать себя, когда их ищет водящий. Если водящий с повязкой на глазах долго никого не находит, можно обнаружить себя, даже напугать, похлопать в ладоши, покричать, когда он оказывается рядом. Ведущий в свою очередь всячески пытается напугать тех, кого он ищет, чтобы участники игры обнаружили себя. Желательно еще угадать, кто попался: ощупать его, назвать его имя. Победителем считается тот, кто больше нашел участников игры. В роли водящего поочередно должны побывать все дети группы.

### **Прятки**

Цель: снижение интенсивности страхов одиночества детей, развитие выдержки, терпения.

Оборудование: помещение, где можно спрятаться, ничем не обнаружить себя.

Ход игры. Маршрут, по которому пойдет водящий, заранее разрабатывается. Затем участникам дают возможность спрятаться, и начинается поиск. Те, кого нашли, идут с ним вместе. Ненайденные участники игры затем выходят так, чтобы не обнаружить себя.

## **Кто первый?**

Цель: преодоление посредством эмоционального вовлечения и группового подражания состояния скованности и торможения, когда нужно быстро действовать, снять оцепенение, страх и неуверенность в себе.

Оборудование: два стула, для поощрительных призов можно приготовить значки, конфетки, картинки и т.п.

Ход игры. Дети выстраиваются в одну линию, а ведущий сообщает, что, как только он скажет определенное слово, все должны прыгать как зайчики, преодолевая расстояние до двух стульев, с тем, чтобы проскочить между ними и, вернувшись взять первым приз. Пусковым словом может быть одно из названий животных, или цвета, или мебели в группе. Но, прежде чем назвать его, следует сказать другие слова, что создает элементы ожидания, неизвестности, путаницы и вместе с тем неожиданности и внезапности. Во время прыжков участники игры создают препятствия друг другу, так как каждый стремится быть первым. Физически более слабые дети находятся сначала в середине линии и могут быстрее или, по крайней мере, наравне со всеми добраться до стульев. Воспитатель участвует в игре и также стоит впереди шеренги.

## **Быстрые ответы**

Цель: преодоление состояния скованности посредством группового подражания, когда нужно быстро действовать, снять оцепенение, страх и неуверенность в себе.

Оборудование: площадка, расчерченная на квадраты, длиной в один шаг; призы для детей (конфетки, картинки, значки и т.п.)

Ход игры. Игровая площадка делится на квадраты длиной в один шаг, впереди на стуле сидит воспитатель и держит в руках приз. В быстром темпе детям, стоящим на одной линии, задаются вопросы, на которые нужно ответить сразу же, без долгого раздумывания. Вопросы самые простые, и на них можно отвечать не только буквально, но и шутливо. Ответивший на вопрос делает шаг вперед, а те, кто не ответил, остаются на месте, но воспитатель облегчающими вопросами помогает им, так что все, в конце концов, достигают финишной черты и получают призы. Затем место воспитателя занимают по желанию дети, используя как готовые, так и свои вопросы.

## **Заклинатели змей**

Цель: снятие или уменьшение страха перед сказочным персонажем Змеем Горынычем.

Оборудование: ровная площадка.

Ход игры. Перед началом выполнения детям, объясняют, что были такие



заклинатели змей и что они жили со змеями в большой дружбе, позволяли змеям обвиваться, вокруг себя. Далее дети делятся на пары: заклинателя и его змеи. Змеи руками обхватывают своего хозяина и прижимаются телом, заклинателю не разрешается придерживать или касаться руками своей змеи. Затем ведущий объявляет танец «Заклинателей змей», похлопывая ритмично и задавая последовательность движений (подпрыгиваем, кружимся и т.д.). Змеи по мере танца теряют своих хозяев. Побеждает наиболее дружная пара змеи и заклинателя, сумевшая дольше всех сохранить телесный контакт.

## **Баба Яга**

Цель: уменьшение страха перед сказочным персонажем.

Оборудование: элементы костюма или маска Бабы Яги, веточка, круг, вырезанный из бумаги.

Ход игры. По считалке выбирается Баба-Яга. Затем в центре комнаты кладется круг, вырезанный из бумаги. Баба-Яга берет в руки веточку — помело и становится в центр круга. Дети бегают вокруг круга и дразнят:

Баба-Яга —

Костяная нога.

С печки упала,

Ногу сломала,

Пошла в огород,

Испугала народ,

Побежала в баньку,

Испугала зайку.

Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят «помелом». Кого она коснется, тот останавливается и замирает на месте. Игра продолжается до тех пор, пока не будут осалены все дети.

## Правила обращения со страхами

1. Страхы больше всего боятся смеха, поэтому просто необходимо увидеть смешное в страшном (бандит, к примеру, оказался таким толстым, что мог только лежать на диване).
2. Еще страхи не любят, когда о них рассказывают, пытаются их детализировать и анализировать. Страхы чувствуют себя в этот момент бабочкой, пойманной в сачок. Чем больше говоришь о страхе — тем он становится меньше.
3. Также страхи терпеть не могут, когда в них начинают играть, пытаются нарисовать, вылепить из пластилина, склеить из бумаги — да просто осуществить с ними разнообразные действия, которых страхи просто не переносят. От этих действий (психологического манипулирования страхами) страхи вместе со страшными снами начинают таять, как тает снег в весенний погожий день.

### Упражнения на релаксацию и дыхание, расслабление мышц, игры, направленные на формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнения на релаксацию и дыхание.

#### «Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»

Это упражнение полезно и для тревожных, и для агрессивных детей.

#### «Воздушный шарик»

Цель: снятие напряжения, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят по кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Сделайте вдох, 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 три раза.

#### «Корабль и ветер»

Цель: настроить уставших детей на рабочий лад.

«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, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить три раза.

Упражнение на расслабление мышц.

Приведенные ниже упражнения рекомендованы М.И. Чистяковой в книге «Психогимнастика». Они полезны разным детям: тревожным, аутичным, агрессивным.

### «Штанга» ( вариант 1)

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами – тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола вытянутыми руками, приподнимите ее. Очень тяжело!.. Выдохните, штангу на пол, отдохните».

### «Попробуем еще раз» (вариант 2)

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать ребенку возможность почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняла штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять? Бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы! Можете поклониться зрителям. Все вам хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы». Упражнение можно выполнить несколько раз.

### «Сосулька»

Цель: расслабить мышцы рук.

«Дети, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!».

Игры, направленные на формирование чувства доверия

и уверенности в себе.

### «Гусеница»

Цель: учить доверять друг другу.

В игре партнеров не видно, но слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с усилиями остальных участников.

«Сейчас мы с вами станем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до него строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движения «живой гусеницы».

### «Зайки и слоники»

Цель: дать детям возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Я хочу вам предложить игру «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, стараясь стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся (дети показывают). Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? (Разбегаются по группе, прячутся и т.д.) А что делают зайки, если видят волка? (Игра продолжается несколько минут) А теперь мы с вами станем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что они делают, 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. Затем садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

### «Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо приготовить корону и трон – он должен быть высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (в группе не более 5-6 воспитанников); причем имена тревожных

детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.