

## **Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе**

Многие родители обеспокоены проявлением страхов у детей. Надо 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 ребенка от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует и строит поведение. Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка. Не боящийся ничего, слишком открытый ребенок беззащитен перед лицом жизненных ситуаций. «Тепличные» же, гиперопекаемые дети, выходя из привычной семейной среды, испытывают часто трудности в общении и поведении. Обычно страхов много у тех детей, чьи родители сами многого боятся, не уверены в жизни. Очень наглядным примером тому служит образ гиперопекаемого, сверхлюбимого, «смыслежизненного» ребенка.

Родители желали, ждали и любят своего ребенка. Однако они опасаются за его благополучие, жизнь, будущее. И вот сверхзаботливые родители завязывают своему чаду глазки: «Не надо смотреть на все это, это опасно, вдруг что-то увидишь и испугаешься».

И ушки завяжем, чтобы ты не смог услышать грубости, несправедливости окружающего. А ротик завяжем – не дай бог, что-то не то скажешь, тебя обидят. Чтобы что-либо ты не натворил, не сделал, мы тебе и ручки свяжем, зачем – мы за тебя все сделаем, а чтобы ты не пошел, куда не стоит ходить, туда, где опасно и страшно, мы тебе и ножки свяжем, мы тебя сами отведем, куда надо. А самое главное это твои чувства, мы не хотим, чтобы тебя обидели люди, мальчики или девочки, нам не нужно, чтобы ты, наш любимый ребеночек, переживал, страдал, огорчался, мы завяжем тебе и сердце. Вот теперь ты в полной безопасности, ты не ошибешься в жизни!»

Ну и каково этому ребенку, как ему жить, как его воспринимают окружающие, что у него в душе?

Кроме умного лобика да еще небольшой части тела, свободного у ребенка нет ничего.

Жуткий, утрированный, преувеличенный до крайности пример. Но задумайтесь над ним, любящие родители! Ребенок должен многое видеть, слышать, чувствовать, проходить свой путь, сражаясь со своими страхами, учиться преодолевать проблемы, понимать себя и других.

Всякий раз, когда это возможно, надо давать ребенку возможность действовать самому – это лучший способ избавиться от страхов. Ребенок должен понять, что родители не собираются перекладывать на его плечи заботу о его безопасности, они всегда будут о нем заботиться и защищать. Но в некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам. Ваша задача – не подшучивать над детскими страхами, не углублять их, загоняя в глубину детской души. Накопление достаточного опыта и знаний, овладение методами саморегуляции позволят ребенку справиться со своими страданиями, быть уверенным в себе.

Когда вы чувствуете, что ребенок труслив, подозрителен, робок, то поиграйте вместе с ним в приведенные в этой главе игры, лучше, если помогать вам при этом будут его сверстники и близкие ребенку люди. Упражнения помогут в том случае, если причина страхов ребенка не очень серьезна; с глубинными страхами родителям не справиться, здесь вам помогут только специалисты.

А главное, поймите, что ваши личные страхи и опасения могут стать причиной страхов вашего ребенка. Так не бойтесь!

### **«Качели» (для детей 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 начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, 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.

### **«Медвежонок» (для детей с 4 лет)**

Все встают в круг, берутся за руки. «Медвежонок» сидит внутри 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 стиха (песенки) неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

#### **«Художники-натуралисты» (для детей с 4 лет)**

Для выполнения этого задания родители тоже должны поработать над своими страхами и преубеждениями.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе 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, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

Хорошо проводить это упражнение на природе перед купанием и отмывать всем вместе друг друга.

#### **«Дизайнеры» (для детей с 4 лет)**

Для игры необходимо накопить несколько непонравившихся 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 вы увидите преобразовавшиеся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы «украшали» всех, не забывайте позволять «украшать» себя.

Совет: После игры хорошенько отмойтесь.

#### **«Жмурки» (для детей с 4 лет)**

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

**Предостережение:** Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затаились, поддайтесь с радостью.

#### **«Нарисуй свой страх, победи его» (для детей с 5 лет)**

До упражнения желательно поговорить с ребенком: «Чего ты боишься, когда тебе бывает страшно, было ли такое, когда ты сильно испугался». Затем ребенку предлагают нарисовать то, чего он боится. Необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования еще раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – еще на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь его собрать невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам не нужен, его увезут и сожгут, а вместе с мусором сожгут и «страх», и больше его никогда не будет.

**Замечание:** Повторите упражнение через 1–2 недели. Посмотрите, что изменилось в изображении страха (цвет, сюжет, композиция), и делайте это до того момента, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу: «Нарисуй свой страх».

#### **«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет)**

Необходимое количество играющих 5 – 6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (м.б., сеть). Водящий – в кругу. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

#### **Предупреждение:**

Взрослый следит, чтобы ноги «мышеловки» не пинались, не делали больно мышке.

Если взрослый замечает, что мышенок загрузил и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

#### **«Кораблик» (для детей с 5 лет)**

Необходимо небольшое одеяло. Количество играющих минимум 2 взрослых и ребенок, либо 5 – 6 детей. Одеяло это 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 берутся за края одеяла 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.

### **«Расскажи свой страх» (для детей с 5 лет)**

Минимальное количество участников – 2, чем 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 было похожее.

Предостережение: Следите, чтобы сюжеты рассказов были непохожими, обговорите все возможные детские страхи: темноты, одиночества, смерти, чужих людей, животных, злых сказочных героев и т.д.

### **«Необычное сражение» (для детей с 5 лет)**

Количество участников – не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленький 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 беречь.

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

### **«Маски» (для детей с 6 лет)**

Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «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.

### **«Неваляшка» (для детей с 6 лет)**

Необходимое количество участников трое, желательно, родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему дается команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!» Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперед, там ребенок встречает снова 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 упражнения с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

### **«Соломинка на ветру» (для детей с 6 лет)**

Упражнение выполняется с 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 игры 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» (для детей с 6 лет)**

В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. 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, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.

### **«Рыбаки и рыбка» (для детей с 6 лет)**

Чем больше участников, тем игра интереснее и полезнее, но не менее 6.

Два участника – рыбки. Остальные встают парами лицом друг к другу в две линии, берут друг друга 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 при этом усердно задевают ее по

спине, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, ползущую за ней, они берутся за руки и становятся сетью. Процесс смены ролей повторяется 2 – 3 раза.

Предупреждение: Движения сети должны быть в меру агрессивными.

#### **«Чехарда» (для детей с 6 лет)**

Играют 3 – 5 участников. Один стоит на четвереньках. Следующий разбегается и пытается его перепрыгнуть. Если застрял на спине, то так там 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.