

Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе

«Пастушок» (для детей с 6 лет)

Игра проводится на улице или в просторном помещении. Ведущий берет в руки какой-либо музыкальный инструмент (дудочку, бубен, барабан), он – пастух, все остальные участники – овечки. Им завязываются глаза. Музыкант, наигрывая, медленно перемещается по комнате и ждет, когда все его овечки соберутся вместе. Если кто-то заблудился, он начинает играть громче. Когда вся отара соберется, выбирается новый пастушок.

«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. 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.

1. взрослый следит, чтобы ноги мышеловки не пинались, не делали больно мышке.
2. если взрослый замечает, что мышенок загрустил 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 большое одеяло. Количество играющих – 2 взрослых и ребенок или 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 «Машина, стоп!», 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.

«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.

«Неваляшка» (для детей с 6 лет)

Необходимое количество участников – трое, желательно родители и ребенок, либо один взрослый и двое детей. Двое встают на расстоянии 1 метра лицом друг к другу. Ноги ставятся устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперед. Между ними стоит третий участник с закрытыми 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, вытягивая руки вперед ладонями. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», - участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают её 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 улыбки на лицах «соломинок» заставят их побывать в роли «соломинок». 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 выполнить упражнение сначала с открытыми глазами.

«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 ещё раз поговорите, чего же он конкретно боится. Затем возьмите ножницы и попросите ребенка разрезать «страх» на мелкие кусочки, а мелкие – ещё на более мелкие, помогите ребенку в этом. Когда «страх» рассыплется на крошечные кусочки, покажите ребенку, что теперь собрать его невозможно. Заверните эти мелкие кусочки в большую бумагу, подойдите к мусорному ведру и выкиньте туда, затем вместе с ребенком сходите и выбросите весь мусор – он вам больше 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 тех пор, пока не увидите недоуменное выражение лица ребенка в ответ на просьбу нарисовать свой страх.

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

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

Возьмите большой лист белой бумаги или кусок старых обоев и положите на клеёнку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щёчками, носиками. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невидимых зверей», «Фантастическая поляна», «Разноцветная мозаика» и т. д.

Замечания: после упражнения желательно хорошо помыться, вспоминая те ощущения раскрепощения, свободы и радости, которые вы 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 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 вы увидите преобразившееся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы украшали всех, позволяйте украшать и 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 попавшегося, водящий угадывает, кто это, и игрок снимает повязку.

Предостережение: следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков; как только почувствуете, что игра затянулась, «поддайтесь» с радостью.

«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.

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

Минимальное количество участников – 2, 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 вопросы: «А у вас было такое?», «А кто чего боится, расскажите!». Дети по желанию, рассказывают ситуации, когда им было страшно.

Ведущий каждый раз просит поднять руку тех, у кого было похожее.

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

«Необычное сражение» (для детей с 6 лет)

Количество участников – не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленьких мячей или собранных заранее высохших еловых шишек.

Представив, что в предстоящем «сражении» обязательно 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.

«Рыбаки и рыбка» (для детей с 6 лет)

Цель: снятие психомышечного напряжения, страха прикосновения, робости.

Чем больше участников, тем игра интереснее, 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, что впереди её ждет свобода. Она должна проползти на животе под сцепленными руками, которые при этом усердно задевают её 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.

«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 стишка неожиданно вскакивает и старается дотронуться до кого-нибудь из детей.

«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.