**ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРАХОВ И ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

Детский страх — обычное явление для психического развития ребенка. 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. 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 многого 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.

**Игры:**

**«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.

**«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

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 преображается выражение лиц игроков. Нужно следить, чтобы «украшали» всех.

*Совет.*После игры нужно хорошенько отмыться.

**«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.

**«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.

**«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».

**«Неваляшка»**(с 6 лет)

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.

**«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.

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.

**«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

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.

**«Рыбаки  и   рыбка»**(с 6 лет)

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 рука-ми, которые усердно задевают ее спину, слегка постукивают по ней, щекочут. Выползая из сети, рыбка ждет свою подругу, 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.

**Упражнение «Посмеемся над страхами»**

Это упражнение лучше выполнять, сидя на ковре. Ребята вспоминают ситуации, когда им было страшно, и вместе со взрослым ищут в каждой страшной истории что-то смешное. В конце можно включить запись смеющегося человека и всем вместе похохотать от души. Дети очень любят это упражнение. Оно поднимает настроение и способствует снятию зажатости как на физическом, так и на психологическом уровне. Первоначально ребята стеснялись друг друга, им не удавалось смеяться от души, но по мере сплочения группы зажатость исчезала, и мы стали довольно часто по их просьбе включать в занятие «разминки-смешилки».

**Методы работы, направленные на повышение самооценки**

Цель предлагаемых методов – повышение самооценки ребенка.

**«Я!».**

Выбирается «именинник» (по очереди). Ему задается вопрос от группы: «Какие в тебе есть хорошие качества?» Ответы детей записываются психологом. Далее именинник залезает на стул. Его просят каждый раз, когда он услышит свое хорошее качество, громко выкрикнуть: «Я!» Ведущий зачитывает записанные качества, а группа хором повторяет.

**«Что мне нравится в тебе?».**

Проводят в паре или в круге. О каждом из участников группа (по очереди) высказывается: «Мне нравится в тебе, (имя ребенка),…» В парах участники называют качества друг друга, которые им нравятся (несколько характеристик).

**игра «Я могу» для детей от 5 лет.**

Игра очень полезная, несмотря на свою простоту. В нее можно играть как группой, так и с одним ребенком.

Для игры понадобится мячик или мягкая игрушка округлой формы, например, медвежонок.

Я могу хорошо…

Нужно, поймав мячик, громко сказать: «Я могу хорошо…» и назвать то, что хорошо получается. Обычно, дети называют: рисовать, лепить, вырезать, клеить, плавать (не важно, что в нарукавниках), и т.д. Главное, уверенность ребенка, что он может это делать.

Ведущий также участвует и подсказывает идеи, задавая направление: «Я могу ставить посуду на полку». Ребенок, услышав слово «посуда», может вспомнить, что он может мыть посуду. Ведущий: «Я могу подметать пол». Ребенок: «Я могу пылесосить».

Когда игра идет в группе, ребенок, слушая других детей, примеряет на себя их умения, и для застенчивого ребенка – это палочка-выручалочка. Он из большого количества ответов может выбрать тот, который ему подходит.

Чем больше «Я могу» скажет ребенок, тем интереснее ему будет играть и тем больше гордости он за себя испытывает, ведь он так много может. Такая игра способствует развитию самоуважения.

**«Хочу быть счастливым»  для детей 5 лет.**

Расскажите детям сказку:

В одном лесу жила маленькая белочка. Она очень хотела вырасти счастливой и поэтому волновалась и спрашивала маму:

- А я буду счастливой?

Хочу быть счастливым

Маме хотелось, чтобы ее девочка была счастлива, но она всегда отвечала:

- Не знаю, белочка.

- А кто же знает? – спрашивала любопытная дочка.

- Может быть знает солнышко, или небо, или ветер. Они высоко, им многое видно, у них надо спросить.

Тогда белочка решила сама узнать у солнца, неба и ветра, будет ли она счастливой. Смелая белочка забралась на самую высокую сосну в лесу и оттуда громко закричала:

- Небо! Ветер! Солнышко! Я хочу быть счастливой!

И зашумел ветер, и загромыхало небо, и улыбнулось солнышко:

- Если хочешь быть счастливой, значит — будешь счастливой.

Когда дети прослушают сказку, нужно ее разыграть в лицах. Каждый забирается на стул (по очереди) и громко кричит:

- Небо! Ветер! Солнышко! Я хочу быть счастливой!

А все ему отвечают:

- Если хочешь быть счастливым, значит — будешь счастливым.

«Хочу быть счастливым» — психологическая игра, которая способствует развитию самоуважения ребенка, уверенности в будущем, позитивного отношения к остальным участникам игры.

Источник: https://infourok.ru/podborka-korrekcionnih-igr-i-uprazhneniya-na-snyatie-strahov-i-povishenie-uverennosti-v-sebe-1129548.htm, <https://multiurok.ru/files/igry-i-uprazhneniia-dlia-na-sniatie-strakhov.htm>.

Составитель: педагог-психолог

ГБОУ «Центр «Дар»

Данилова М.И.

2022г.