

Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе

«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 закрутился и не может выбраться, он регулирует ситуацию, например: «Давайте все вместе поможем мышонку, расслабим ножки и руки, пожалеем его».

«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.

«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.

«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 преобразовавшиеся в своем выражении и красоте лица игроков. Следите, чтобы «украшали» всех, не забывайте позволять «украшать» себя.

СОВЕТ: после игры хорошенько отмойтесь.

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

Минимальное количество участников — 2, чем больше, тем продуктивнее упражнение. В тесном доверительном круге 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.

Использованная литература

1. Н.Л. Княжева «Развитие эмоционального мира детей»