Игры на вытеснение страхов у детей

1. Игра "Прятки" - на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Играть можно с 1 года. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.

2. Игра "Лохматый пес" - на преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе. Играть можно с 1 года. Одному из детей предлагаем роль "пса" и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит:

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов "что-то будет" пес вскакивает и со словами "гав, гав" бросается к детям, те должны увернуться и убежать от пса.

3. Игра "Пятнышки". Служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет. Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

Для создания эмоциональной напряженности ведущий может подавать реплики – угрозы: "Ну, держись!", "Вот только поймаю…", "Ага, попался!" и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: "Ну и ловкий!", "Никак не догнать!" и т.д.

4. Игра "Мы охотимся на льва". На преодоление робости, страха воздействия неожиданных ситуаций, боязни воды, животных. Играем с 2-х лет. Дети проговаривают текст, сопровождая его соответствующими движениями:

Мы охотимся на льва. Не боимся мы его.

У нас длинное ружьё и подзорная труба.

Ой! А что это? А это – поле: топ – топ - топ.

Ой! А что это? А это- болото: чав – чав - чав.

Ой! А что это? А это – море: буль-буль-буль.

Ой! А что это? А это – тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти. Над ней не пролететь.

Её не обойти, а дорожка напрямик –

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит?

— Давайте его потрогаем! (дети "трогают" воображаемого льва) Да это ЛЕВ! Ой, мамочка! Ой, как страшно! Испугались мы его и побежали скорее домой:

По тропинке: шур – шур – шур.

По морю: буль – буль – буль.

По болоту: чав – чав – чав.

По полю: топ – топ – топ.

Прибежали домой. Дверь закрыли на все запоры: чик – чик.

Ух! (на выходе) Устали. Ай да мы! Ай да молодцы! Ото льва убежали!

5. Игра "Жмурки". На преодоление страха замкнутого пространства, темноты, внезапного воздействия. Играть можно с 3-х лет. Водящему плотно завязываем глаза, то есть имитируем замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни, и, повернув его три раза вокруг себя, предлагаем поймать кого-то из детей. По ходу игры даем водящему сигналы в каком направлении ему лучше двигаться. При поимке кого-либо из детей ведущий должен на ощупь опознать кто это.

Игра в "Пятнышки" отмирает только в подростковом возрасте, а "Жмурки" и "Прятки" - в младшем школьном возрасте. Эти игры являются прелюдией к соревновательным играм "Кто первый", "Быстрые ответы" и др.

6. Игра "Кто первый". На снятие страха неожиданного воздействия и тренировки процессов внимания и торможения. Играем с 2-х лет. С 4-х лет в игру вводим усложнения.

В середине комнаты ставим 2 стула, между ними - проход для одного человека. Дети становятся на четвереньки и по сигналу должны доползти до стульев, проползти между ними и обогнув один из стульев вернуться на стартовую линию. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст играющих. Кто первый доберется при этом на стартовую площадку, тот - победил. Усложнение: ползти после слов "гусеница", а не "крокодил", "змея". Затем, с 6 лет, после слов "гусеница", "крокодил" или же после хлопка, а не удара в бубен и т.д.

7. Игра "Автобус". На преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте, на согласованность своих движений с движениями товарищей.

Держась руками друг за друга, дети образуют каркас автобуса с водителем впереди. "Автобус" забирает на "остановках" "пассажиров" в единственную, да еще плохо работающую "дверь" - все должны потесниться и во время "движения" автобуса ритмично двигаться все вместе.

8. Игра "Собака лает и кусает за пятку". На преодоление страха неожиданного воздействия, боязни животных, памяти неприятных ощущений.

Дети играют. Мимо них на "поводке" ведут собаку. Собака лает и пытается ухватить кого-то из детей за ногу. Ребенок должен сжаться от страха, а затем увернуться от собаки.

9. Игра "Гневная гиена". На преодоление страха животных, выражение гнева. Играем с 3-х лет.

На пальме (стуле) сидит обезьяна, возле – гиена, она гневается:

Я страшная гиена,

Я гневная гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Гиена ловит тех, кто старается помочь обезьяне. Дети должны постараться освободить обезьяну и не попасться гиене.

10. Игра "Смелый заяц". На преодоление страха внезапного воздействия в неожиданных ситуациях, боязни животных. Играть можно с 3-х лет.

Выбираем зайца, который любит стоять на пеньке (стуле), громко петь и читать стихи, волка, остальные дети – "трусливые зайцы". Увлекшись пением, заяц не "видит", как разбежались зайцы и подкрался волк, поэтому убегать он должен в самый последний момент, когда волк протягивает к нему "лапы".

11. Игра "Сова". На преодоление боязни внезапного воздействия, неприятных ощущений. Играем с 2-х лет.

Выбираем сову, остальные дети – зайцы. Зайцы прыгают, резвятся, на сигнал "сова" зайцы замирают, изобразив на лице страх, а сова должна выбрать того, кто не достаточно хорошо замер и неточно изобразил эмоцию страха.

12. Игра "Болото". На преодоление страха глубины, высоты, страха перед чудовищами, живущими в болоте.

На расстоянии 1 шага ставим стулья или кубы, повернутые в разные стороны, образующие прямую или зигзагообразную линию – это "болото". Дети должны перейти на другую сторону. В момент перехода усиливаем эмоциональное напряжение словами "упадешь", "вернись", "не пройдешь" а в конце – одобрение "ну, и молодец", "так держать", "справился".

13. Игра "Мой страх". Используется как прием частичного освобождения от страхов. Играем с 4-х лет.

Дети становятся в круг, руки свободны. Читают стихотворение В.Кудрявцевой "Страх", сопровождая слова движениями, мимикой:

У страха глаза велики,

У страха не зубы – клыки.

Он всех ест и всё пьёт.

У страха желание есть

Схватить, укусить, даже съесть!

Трусишка придумает страх

И жалобно ахает: "Ах!"

А я ничего не боюсь:

Придумаю страх и смеюсь!

14. Игра "У медведя во бору". На преодоление страха животных, внезапного воздействия, остаться одному. Играем с 1-го года.

Выбираем одного из детей "медведем", который спит в берлоге. Остальные дети идут в "лес", выполняя действия по тексту:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь не спит и на нас рычит.

После слова "рычит" дети убегают, а медведь их ловит. Для усиления эмоционального напряжения в этот период взрослый восклицает: "Лови, держи его!", "Ага, поймал, словил!, "Удирай, удирай!" и т.д. В конце, для усилия уверенности в себе, ободряем "Молодцы, убежали!", "Ай, да быстрые, ловкие!".

15. Игра "Бой петухов". На преодоление страха неожиданного воздействия, боли. Играем с 5 лет.

Дети становятся парами боком друг к другу и прыгая на одной ноге толкают друг друга либо правым, либо левым плечом, стараясь вывести друг друга из равновесия.

16. Игра "Страшный стул". На преодоление страха неожиданного воздействия, проговаривание своих страхов. Играем с 4-х лет.

В центре комнаты ставим стулья (лучше посредине ковра), дети садятся вокруг стула на ковер. А один из детей садится на стул и рассказывает свою самую страшную историю, чтобы конец ее заканчивался словами "Схватил!", "Поймал", "Держал!" и после этих слов старается кого-то из детей словить, а ребята должны быстро увернуться, убежать, уползти за пределы ковра.

17. Игра "Баба Ёшка, кто я?" На преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, неожиданных телесных контактов. Играем с 3-х лет.

Один из детей, надевший маску Бабы -Яги или другую страшную маску, должен узнать кто это, поймав протянутую руку бегающих вокруг него, трогающих его детей и зовущих изменённым голосом: "Баба - Ёшка, кто я?".

18. Игра "Баба-Яга". На преодоление мнимых, неадекватных страхов сказочных персонажей, внезапного воздействия. Играем с 3-х лет.

Выбираем Бабу-Ягу. Она, надев маску и взяв "помело" - палочку или веточку, становится в центре вырезанного из бумаги круга. Дети бегают вокруг 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 "помелом" запятнать детей. Кого она коснется, тот замирает на месте, покуда все дети не будут запятнаны.

19. Игра "Пчелка". На преодоление боязни животных, насекомых, неожиданного воздействия, телесных контактов. Играем с 1 года.

Выбираем медведя, остальные дети - пчелы, "летающие" по всей комнате. Медведь идет к пчелам, говоря слова:

Мишка – медведь идет,

Мёд у пчёл унесёт.

Пчёлки, домой!

Пчёлки улетают в "улей" (в определенный угол), медведь идет к ним. Пчёлки говорят:

Этот улей – домик наш.

Уходи, медведь, от нас!

Ж-ж-ж-ж!

Пчёлки начинают "жалить", медведь убегает от них.

20. Игра "Охотники". На преодоление болевого страха, неприятных, неожиданных воздействий. Играем с 5-ти лет.

Выбираем троих "охотников", остальные дети - "звери". Охотники с маленьким мячом в руке располагаются в разных концах игровой площадки, звери двигаются в разных направлениях в центре площади. По сигналу звери замирают, а охотники должны попасть мячом в кого-нибудь. Запятнаные игроки занимают место охотников, игра повторяется.

Правила игры: 1. Нельзя бросать мяч сильно, целиться в голову.

2. "Звери" могут увертываться от мяча, не сходя с места.

21. Игра "Коридор". На преодоление страха боли, нападения, животных, неожиданного воздействия, замкнутого пространства. Играем с 5-ти лет.

Дети делятся на две команды становятся друг против друга, образуя коридор. Один из детей должен пробежать через коридор в другой конец, в момент затишья - "стражники спят".

22. Игра "Пчёлка в темноте". На преодоление страха темноты, замкнутого пространства, высоты. Играем с 3-х лет.

Дети изображают пчёл, летающих с цветка на цветок (стульчики, скамейки, кубы разной высоты). Пчёлки наелись нектара и уснули внутри цветка (дети прячутся под столом). Наступает ночь, цветок закрывает свои лепестки (накрываем стол темной тканью) и пчёлки спят в цветке. Но вот наступило утро (убираем ткань). Пчёлки опять стали летать с цветка на цветок. Игру повторяем, усиливая плотность ткани для создания эффекта темноты.

23. Игра "Смешные мышки". На преодоление страха животных, неожиданного воздействия, громких, резких сигналов. Играем с 1,5 лет.

Выбираем "кота", остальные дети - "мышки". Мыши, произнося слова и выполняя действия по тексту, подходят к коту: "Вышли мышки как-то раз посмотреть, который час. Раз, два, три, четыре, Мыши дернули за гири. Вдруг раздался страшный звон! Бом-бом-бом! Убежали мышки вон".

24. Игра "Пугало, пугало, покажись!" - страх неожиданного воздействия нападения. Играем с 5 лет.

Выбираем "пугало", остальные – "грачи". Избранный за ширмой наряжается в пугало, используя для этого ненужные простыни, халаты, коробки, детские ведерки. Грачи же собираются в кучу и хором кричат: "Пугало, пугало, покажись!". Пугало выскакивает из-за ширмы и разгоняет грачей. Затем выбираем новое пугало. Играем покуда каждый не побудет в роли пугала.

Игра "Храбрые черепашки", на предоление страха темноты, нападения, неожиданных воздействий. Играем с 4-ех лет.

Выбираем "павлина", остальные – "черепашки". Черепашки лежат на животе под покрывалом. Греясь на солнышке они вытягивают руки и ноги из-под покрывала, а любопытный павлин дотронуться до рук, "клюнуть", а черепашки – вовремя убрать руки под покрывало. Павлина меняем после того, как он дотронется до кого-нибудь.

Игра "Хозяин горы", на переодоление боязни неожиданных телесных контактов, боли, неприятных воздействий. Играем с 5-ти лет.

В кругу или на коврике располагается "хозяин" горы, который должен ее оберегать от нападения "воинов" /не больше 4-5 человек/. Задача хозяина – никого не пускать на гору, воинов – столкнуть хозяина с вершины /круга/.

Правила:

Руки держать за спиной, сталкивать без рук, плечом.

Со спины на хозяина не нападать!

Играем, покуда каждый не побудет хозяином.

Игра "Сюрприз", на преодоление страха темноты, неожиданных телесных контактов. Играем с 4-ех лет.

Дети сидят в кругу с закрытыми глазами, вытянув руки ладошками вверх. Детям постарше глаза можно завязать. Воспитатель кладет на ладошки предметы-сюрпризы, дети обследуют и узнают их. Усложнение: узнать свой сюрприз на общем столе после обследования, открыв глаза.

Игра "Поиск клада", на преодоление страха темноты, эмоционального напряжения. Играем с 5-ти лет.

В темной комнате прячем сундук с сюрпризами, дети должны его отыскать вначале по словесным инструкциям, затем по плану-схеме, освещая себе путь фонариком.

Игра "Найди пару", на преодоление страха темноты, одиночества, эмоционального напряжения. Играем с 5-ти лет.

У детей фонарики с цветными фильтрами. Каждый должен найти в темной комнате с помощью фонарика пару /того, у кого такой же цвет фильтра/.