

Вербальные и художественные упражнения для борьбы со страхом (нужно выбрать те, которые подходят по возрасту)

1. Нарисуй свой страх.

Ребенку предлагают нарисовать свой страх на листе А4. Когда рисунок готов, спросите: «Что мы теперь сделаем с этим страхом?»

2. Придумываем сказку.

Сочините вместе с детьми сказку о волшебном сундуке, в котором лежит то, что побеждает все страхи. Что это может быть? Попросите нарисовать это.

3. Придумываем и рисуем друга.

Спросите ребенка: «Как ты думаешь, кто никого и ничего не боится?» Когда ребенок ответит, скажите: «Давай попробуем его (ее) нарисовать».

4. Радуга силы.

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

5. Где живет страх?

Предложите ребенку несколько коробок разного размера, скажите: «Сделай, пожалуйста, дом для страха и закрой его крепко».

6. Напугаем страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Страх боится солнечного света,
Страх боится летящей ракеты,
Страх боится веселых людей,
Страх боится интересных затей!
Я улыбнусь, и страх пропадет,
Больше меня никогда не найдет,
Страх испугается и задрожит,
И навсегда от меня убежит!

Ребенок повторяет каждую строчку, улыбается и хлопает в ладоши.

7. Выкидываем страх.

Из пластилина дети катают шарик, приговаривая: «Я выкидываю страх». Затем шарик выкидывают в мусорное ведро.

8. Если бы я был большой.

Предложите ребенку представить, что он вырос. «Как ты будешь прогонять страх у детей, когда сам (сама) станешь взрослым?»

9. Отпускаем страх.

Надуйте воздушные шары, дайте ребенку. Отпуская шар в небо, повторять; «Шар воздушный, улетай, страх с собой забирай». Пока шар улетаёт, повторять стишок.

10. Угощу свой страх.

Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение по одной строчке:

Страх боится солнечного света,
Возьму три килограмма плюшек,
Конфет, пирожных и ватрушек,
Печенья, шоколада,
Варенья, мармелада.
Лимонада и кефира,
И какао, и зефира,
Персиков и апельсинов,
И чернил добавлю синих.
Страх все это съест и вот,

У него болит живот.

Надулись у страха щечки,

Разлетелся страх на кусочки.

Когда ребенок повторит стихотворение, попросите нарисовать к нему картинку,

11. Закапываем страх.

Подготовьте коробочки с песком и одну большую пустую коробку. Слепите из глины несколько плоских кругов. Спросите ребенка: «Как будет называться этот страх?» (Страх темноты, страх шума, страх, «меня не заберут из сада» и т.д.). Получив ответ, предложите закопать страх. Когда все страхи будут закопаны, поставьте коробочки в большую коробку и предложите ребенку нарисовать сторожа, который не выпустит страхи из коробки. Коробку надо спрятать в шкаф, запереть на ключ.

12. Волшебная палочка.

На острое карандаша прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:

Я все могу, ничего не боюсь,

Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!

Волшебная палочка мне помогает,

Я — самый смелый, я это знаю!

Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».

13. Пальчиковый кукольный театр.

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

14. Затопчем страх.

На полу расстелите три листа ватмана. В пластиковые тарелки налейте мальчишковые краски. Предложите ребенку наступить в краску и пройти по ватману со словами: «Страх сейчас я затопчу, я отважным стать хочу!»

15. Предложите ребенку послушать и повторить за вами стихотворение:

Упражнение-кричалка:

Я хлопаю (хлопать в ладоши),

Топаю (топаю ногами),

Громко рычу (произносить «р-р-р»),

Страх прогоняю (махать руками)

16. Придумываем страшилку.

Вы начинаете рассказ, а ребенок прибавляет по предложению. Например: «Была ужасная ночь ... На

прогулку вышла большая собака... Она хотела кого-то укусить...» и т.д. Родитель должен закончить страшилку смешно; «Вдруг с неба спустилась большая тарелка мороженого.

Собака завиляла хвостом, и все увидели, что она совсем не злая, и дали ей лизнуть мороженого».

17. Пишем волшебнику Добросилу.

Нарисовать свой страх и написать: «Волшебник Добросил, преврати мой страх в ... (глобус, конфету, радугу, стрекозу...). Письма запечатать в конверты. Принести ребенку ответ.

18. Мы смелые и дружные.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, и повторяют за психологом стихотворение по строчке, в конце каждой строчки поднимают руки вверх.

Мне ничего не страшно с другом

Ни темнота, ни волк, ни вьюга,

Ни прививки, ни собака,

Ни мальчишка-забияка.

Вместе с другом я сильнее,

Вместе с другом я смелее.

Мы друг друга защитим

И все страхи победим!

Театрализованные этюды.

Импровизированную ширму можно соорудить из 2 стульев и одеяла, персонажи — игрушки.

19. Этюд Страшный сон.

Мальчик или девочка ложатся спать, и вдруг... в темном углу появляется что-то страшное (провидение, волк, ведьма, робот-желатель, чтобы ваш ребенок сам назвал персонаж).

«Чудовище» обязательно должно изобразиться как можно смешнее. Кукла-ребенок боится, дрожит (все эмоции должны быть сильно преувеличены), а потом сам или с помощью куклы-мамы зажигает свет. И тут оказывается, что страшное чудовище — это всего-навсего или колышущаяся от ветра занавеска, или брошенная на стуле одежда, или цветочный горшок на окне...

20. Этюд Гроза

Дело происходит на даче или в деревне. Ребенок-кукла ложится спать и только засыпает, как вдруг начинается гроза. Гремит гром, сверкает молния. Гром передать нетрудно, а молнию необязательно показывать, достаточно просто об этом сказать. Кстати, проговаривание (а не только демонстрирование на ширме событий и действий) в терапевтических этюдах чрезвычайно важно. Ребенок-кукла трясется от ужаса, стучит зубами, может быть, плачет. А затем слышит, как кто-то жалобно скулит и скребется в дверь. Это маленький, продрогший и испуганный щенок. Он хочет войти в теплый дом, но дверь никак не поддается. «Ребенку» жаль щенка, но с другой стороны страшно открыть дверь на улицу. Какое-то время эти два чувства борются в его душе, потом сострадание побеждает. Он выпускает щенка, успокаивает его, берет себе в кроватку, и щенок мирно засыпает. В этом этюде важно подчеркнуть, что «ребенок» чувствует себя благородным защитником слабого. Желательно найти маленькую игрушечную собачонку, чтобы она была заметно меньше куклы-ребенка.

Можно разыгрывать эти и подобные сценки вместе с ребенком, а если он на первых порах отказывается, сделайте его зрителем. Самое лучшее — когда зрителями становятся взрослые, а ребенок — единственным «актером», исполняющим поочередно разные роли.

21. Этюд по сценке из мультфильма «Котенок по имени Гав».

Предложите ребенку «отправиться» в мультфильм «Котенок по имени Гав». Котенок в грозу забрался на чердак и сидит там один, дрожа от страха. Все кругом грохочет, а он не убегает и даже приглашает своего друга – щенка Шарика – побояться вместе. Обсудите поступки персонажей, а затем разыграйте сценку.

22. Игра «Пчелка в темноте»

«Пчелка перелетала с цветка на цветок (используются стулья разной высоты, тумбы и пр.). Когда пчелка прилетела на самый красивый цветок с большими лепестками, она наелась нектара, напилась росы и уснула внутри цветка (используется столик, под который залезает ребенок). Незаметно наступила ночь, и лепестки стали закрываться (столик закрывается материей). Пчелка проснулась, открыла глаза и увидела, что вокруг темно. Она вспомнила, что осталась внутри цветка и решила поспать до утра. Взошло солнышко, наступило утро (материя убирается), и пчелка вновь стала веселиться,

перелетая с цветка на цветок».

Игру можно повторять, усиливая плотность материи, то есть степень темноты.

23. Упражнение «Качели».

Ребенок садится в позу «зародыша»: поднимает колени и опускает к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Взрослый встает сзади, кладет руки на плечи ребенку и осторожно начинает медленно покачивать его. Ребенок не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2 — 3 минуты.

24. «Неваляшка» (для детей с 6 лет).

Двое взрослых встают на расстоянии метра лицом друг к другу, выставив руки вперед. Между ними стоит ребенок 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 ребенка снова встречают выставленные руки взрослого. Подобное покачивание продолжается в течение 2 — 3 минут, при этом амплитуда покачиваний может увеличиваться. Дети с сильными страхами выполняют упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания сначала минимальная.

25. Игра «В темной норе»

В комнате, где находится ребенок, как бы по ошибке выключите на 3 — 5 минут свет. Предложите ребенку представить, что он попал в нору к кроту. К нему в гости спешит светлячок со своим волшебным фонариком. На роль светлячка выбирается ребенок, боящийся темноты. «Светлячок» с помощью своего волшебного фонарика (использовать любой заранее приготовленный фонарик) помогает детям дойти до освещенного места.

26. Игра «Тень»

Звучит спокойная музыка. Дети разбиваются на пары: один ребенок — «путник», другой — его «тень». «Тень» старается точно скопировать движения «путника», который ходит по помещению, делает разные движения, неожиданно поворачивает, приседает, нагибается «сорвать цветок», подобрать «красивый камушек», кивает головой, скачет на одной ножке и т.п.