

Государственное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи  
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Лад»



**Рекомендации для родителей  
по снижению психоэмоционального напряжения и  
преодолению неуверенности в себе у детей  
дошкольного возраста**

г. Полевской 2014 г.

В брошюре представлены практические рекомендации для родителей детей дошкольного возраста по коррекции эмоционально-волевых нарушений. Предложенные игры и упражнения направлены на снижение психоэмоционального напряжения, преодоление неуверенности в себе и страхов.

Разработчик: педагог-психолог Кошевых И.Г.

## Оглавление

Введение .....	4 стр.
Психоэмоциональное напряжение.....	6 стр.
Упражнения на снижение психоэмоционального напряжения.....	9 стр.
Что такое страх?.....	18 стр.
Откуда берутся страхи?.....	19 стр.
Как победить страх? .....	20 стр.
Правила поведения для родителей .....	22 стр.
Игры и упражнения для повышения уверенности в себе, снижения тревоги и страха.....	23 стр.
Портрет неуверенного ребенка .....	47 стр.
Пять советов родителям, которые могут помочь ребенку стать уверенным в социальной среде.....	48 стр.

## **Введение**

Недоверчивого и застенчивого ребенка сразу заметно в группе детей. Родителям больно наблюдать за играми детей, видеть, что их ребенок часто стоит в стороне, робеет, не решается подойти к другим детям. Когда ребенок всего боится, взрослые испытывают напряжение, не знают, как реагировать на детские страхи. Другим родителям ничуть не легче выслушивать жалобы, что их ребенок все время дерется, обижает других детей, спорит, мешает им играть. Нарушения в общении, конфликтность и обособленность - признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, серьезные эмоционально-личностные проблемы в будущем. Дети с нарушениями подобного типа характеризуются тем, что: 1) не умеют обращаться с просьбами; 2) не задают уточняющих вопросов; 3) лучше ориентируются в инструкциях, направленных на их предметную деятельность, чем на познавательную; 4) часто капризничают или ведут себя агрессивно. Поэтому для родителей таких детей становится важной задачей помочь ребенку в решении замеченных проблем. В данном методическом пособии мы постарались рассказать о разных эмоционально-волевых нарушениях детей и предлагаем группы игр и упражнений, советы и правила, которые помогут родителям преодолеть трудности их ребенка.

## Психоэмоциональное напряжение

**Психоэмоциональное напряжение** – это негативные эмоциональные состояния, которые связаны с неудовлетворенными потребностями.

Как проявляется психоэмоциональное напряжение?

Тело реагирует на эмоциональный раздражитель - мышечным зажимом. Ученые выяснили, что напряжения, которые человек чаще всего испытывает можно «прочитать» по его мышцам. Мышечное напряжение способствует ухудшению общего состояния человека.

Профилактикой психоэмоционального напряжения является здоровый сон, правильное питание, достаточные физические нагрузки, закаливание.

Уважаемые родители, наблюдая за своим ребенком, вы можете заметить **признаки психоэмоционального напряжения**.

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жуёт что-нибудь, слишком жадно, без разбора, ест, заглатывая при этом пищу  
(или наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита).
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников.
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание.
12. Снижение массы тела или, напротив, проявление симптомов ожирения.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

Если вы заметили хотя бы половину вышеперечисленных признаков, то это может говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения, но только в том случае, если они не наблюдались ранее. Психоэмоциональное напряжение лишает ребёнка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам.

Необходимо уменьшить нагрузку на нервную систему: на время прекратите походы в цирк, в театр, в гости и другие, многолюдные и шумные места, сократите просмотр телепередач. Перед

сном вы можете сделать малышу расслабляющий массаж, послушать вместе тихую мелодичную музыку, диск с записями шума моря или звука дождя, вспомнить все радости прошедшего дня, спланировать, чем можно заняться завтра.

Приведем примеры упражнений, которые необходимы для снятия психоэмоционального напряжения, как для детей, так и для родителей. Выполнять данные упражнения следует с детьми тогда, когда чувствуется, что они возбуждены, тревожны, устали т.д. Для предупреждения психоэмоционального напряжения выполняйте эти упражнения 1-2 раза в неделю под спокойную музыку.

## **Упражнения на снижение психоэмоционального напряжения**

*Упражнение «Брыкание».* Автор Чистякова М. М.

**Цель:** способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь, пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

*Упражнение «Сосулька».*

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

*Упражнение «Кулачок».*

**Цель:** способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулак крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка.

*Упражнение «Тяни».*

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустите руки – на выдохе.

*Кукла «Бобо».*

**Цель:** способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Эмоциональное напряжение у ребенка накапливается постепенно, и, когда ему удастся выплеснуть его, он снова становится спокойным и уравновешенным. Если ребенку дать возможность выместить напряжение на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его

поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Ее легко сделать самим, например, из подушки: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделать «лицо» - кукла готова. Можно сделать ее более плотной, набив плотный чехол песком или ватой. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выплеснув психоэмоциональное напряжение, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

Иногда и взрослому хочется пнуть такую куклу. Не стесняйтесь сделать это, и вы сами увидите, насколько быстро проходят негативные, агрессивные чувства.

#### *Упражнение «Бабочка».*

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки), на выдохе лопатки - развести (бабочка расправила крылышки)

#### *Игра «Будущие чемпионы».* Автор Кряжева Н. Л.

**Цель:** эта игра позволяет ребенку выместить в игровой форме на неодушевленный предмет свои агрессивные тенденции, свою «энергию кулака».

Многие дети хотят стать в будущем великими спортсменами, чемпионами мира и олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксеры должны иметь хороший удар. Предложите детям «отработать» его. Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т. п. Будущий боксер изо всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

#### *Упражнение «Черепашка».*

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха вы сунула голову из панциря).

#### *Упражнение «Высвобождение гнева».* Автор Рудестам К.

**Цель:** снятие психо-эмоционального напряжения.

Ребенок встает лицом к объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, мягкий стул или куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон, рукой или бейсбольной битой. В нанесение удара включается все тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

#### *Упражнение «Пяточки».*

Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе - опустить.

#### *Упражнение «Котик»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике, который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т. д. Ребенок выполняет движения изображая котенка.

#### *Упражнение «Носочки».*

Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе - расслабить ноги и опустить.

#### *Упражнение «Муравей»*

Представить, что на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросьте муравья с ножек, выдохнете воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

#### *Упражнение «Киндер - сюрприз»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный зверек. Вытяни ладошки. Возьми в ладошки, согрей его, сложи ладошки, спрячь в них зверька, подыши на него, согревая своим дыханием, приложи ладошки к груди, отдай ему свою ласку, доброту»

#### *Упражнение «Бяка – Бука».*

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе - вернуться в обратное положение.

#### *Упражнение «Шары»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Ребенок и родитель стоят, поднимают с пола вверх воображаемые шары от маленького до большого, изображают их тяжесть.

#### *Упражнение «Уходи, злость, уходи!»*

**Цель:** снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу и кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Время выполнения упражнения 3 минуты.

Затем ребенок и взрослый ложатся в позу «звезды», спокойно лежат, слушая музыку.

#### *Упражнение «Буратино».*

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино»), на выдохе - губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».

#### *Игра «Ласковый мелок»*

**Цель:** Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

Содержание: Существует хорошее развлечение - рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено.

Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры.

Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце «ласковым» мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим «ласковым» хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

#### *Упражнение «Драка»*

**Цель:** Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Содержание: Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-прекрепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд заатайте дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

#### *Упражнение «Смелая кукла»*

**Цель:** Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Содержание: Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.

#### *Игра «Изобрази героя»*

**Цель:** Игра помогает расслабить мышцы лица.

Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев

(удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.

Уважаемые родители, помните: психоэмоциональное напряжение является одной из характеристик психического состояния человека. Если родитель часто находится в состоянии нервного напряжения, то это напряжение он невольно передает своему ребенку. Поэтому, мы рекомендуем вам следить за своим внутренним состоянием, вовремя позаботиться об отдыхе, спланировать отдых с ребенком и понимать важность этих мероприятий.

### **Что такое страх? Причины возникновения.**

*Страх* - это привычное чувство, которое мы испытываем достаточно часто. Один раз испытав страх в какой то ситуации, мы будем переживать похожие чувства каждый раз в аналогичных случаях. Страх появляется с опытом. Нас пугает то, что когда-то потревожило нашу душу и сознание.

Страхи появляются вместе с развитием познавательной деятельности, ребенок растет и начинает познавать окружающий мир. Он развивается в обществе людей, и ведущую роль в воспитании играют взрослые. Поэтому от того, насколько грамотны будут наши слова и поведение, зависит психическое здоровье малыша.

### **Откуда берутся страхи?**

Причина первая и наиболее понятная - конкретный случай, который напугал ребенка (укусила собака, застрял в лифте). Но не у всех детей покусанных собакой развивается стойкий, заметный окружающим страх. Во многом это зависит от особенностей характера малыша (тревожность, мнительность, пессимизм, неуверенность в себе и т.д.) А эти черты характера могут возникнуть, если родители сами запугивают ребенка: «Не будешь спать – заберет Баба-Яга!» По большей части, родители сами учат детей бояться.

Следующей причиной детских страхов могут быть многочисленные запреты со стороны родителей и воспитателей, а так же гнев и угрозы взрослых в адрес ребенка.

Так, самые распространенные - это внушенные страхи. Их источник - взрослые, окружающие малыша (родители, бабушки, воспитатели), которые непроизвольно, иногда слишком эмоционально, предупреждают ребенка об опасности, часто даже не обратив внимания на то, что его напугало больше: сама ситуация или реакция на нее взрослого. В результате ребенок воспринимает только вторую часть фраз: «Не ходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит». Такие страхи могут зафиксироваться на всю жизнь. Конечно, когда ребенок вырастет, страх притупится, но не исчезнет!

Очень часто ребенок чувствует **вину за конфликты родителей**. В семьях, где мама с папой часто ссорятся, дети болеют и испытывают страхи. Так же причиной страха у ребенка может быть **взаимоотношения со сверстниками**. Если детский коллектив не принимает ребенка, обижает его, и малыш не хочет идти в садик, вполне вероятно, что он боится быть униженным. Причина последняя - наличие более серьезного расстройства - **невроза**, которое должны диагностировать и лечить только медицинские работники. Проявлением невроза можно считать, те страхи, которые не считаются нормой для данного возраста ребенка или очень сильное проявление страхов, которые входят в понятие нормы.

Последствия детских страхов могут быть самыми разными: тревожность, агрессия, капризность, проблемы в общении со сверстниками и другие серьезные проблемы. Поэтому особенно важно помочь ребенку, вовремя преодолеть страхи.

## **Как победить страх?**

Помощь специалиста нужна в том случае, если страх ребенка доходит до патологии. Но если родители видят, что страх не причиняет ребенку особого беспокойства, можно попробовать справиться своими силами. Реакция родителей на наличие страха должна быть спокойной. Нельзя оставаться равнодушным, но и сильное беспокойство, отрицательный эмоциональный фон могут привести к усилению проблемы. Попробуйте обсудить с ребенком его страх, пусть он расскажет о том, что чувствует и опишет сам страх. Чем больше ребенок будет говорить о страхе, тем быстрее он сможет от него избавиться (но не переусердствуйте). Поделитесь с ребенком своим опытом, расскажите о том, чего вы боялись в детстве и почему, и обязательно о том, как вы перестали бояться. Очень хороший метод - это сочинить вместе с ребенком сказку или рассказ на тему его страха. Конец истории должен быть обязательно о том, как герой побеждает страх. Нарисовать страх - это самый распространенный и действенный метод борьбы с ним. А после того как ребенок нарисует, дать скомкать, порвать лист с рисунком, и обязательно объяснить малышу, что страха больше не существует, что вы его прогнали, и он больше никогда не побеспокоит его. После этого похвалите ребенка, скажите

какой он смелый и большой, какой молодец, что смог победить страх. Для борьбы со страхами можно также использовать игры или инсценировки. Это лучше делать в группе детей. Поэтому действуйте совместно с педагогом - психологом, проводящим групповую терапию.

### **Правила поведения для родителей**

1. Если ребенок боится темноты и спать один, не запирайте его в комнате «чтобы привыкал». Вы еще больше напугаете ребенка. Последствия таких «закаливаний» печальны: неврозы, заикания, отклонения в развитии.
2. Спокойный эмоциональный климат в семье является профилактикой страхов. К сожалению, не все родители понимают, сколь хрупка психика ребенка. Все что угодно, можно объяснить спокойно!
3. Относитесь к страхам детей серьезно, это не просто капризы, тем более нельзя ругать и наказывать детей за «трусость». Ведь страх - опасная эмоция человека.
4. Постоянно уверяйте своего ребенка, что он в полной безопасности, тем более, когда вы, родитель, рядом с ним. Ребенок должен верить вам и доверять.
5. Обсуждайте с малышом его страхи. Главная задача родителей, понять, что именно беспокоит ребенка, и что явилось причиной страха. Малыш обязательно научится сам справляться со своими страхами, но этого не произойдет без вашей, родительской помощи.

Постарайтесь отвлекать ребенка. Например, когда у ребенка началась паника, отвлеките наблюдением за чем-нибудь (например, посмотрите в окно). Больше разговаривайте с ребенком!

Поддерживайте ребенка, но не идите на поводу. Например, если ребенок боится огня, можно не включать в его присутствии газовую плиту, такое потакание успокоит малыша, но не избавит его от страха.

Уважаемые родители, мы уверены, что информация, которую мы для вас подготовили поможет вам в преодолении страхов у ваших детей. Самое главное для родителя не оказаться сторонним наблюдателем в тот момент, когда ребенку нужна помощь и поддержка. Всегда действуйте - не ошибается тот, кто ничего не делает. Анализ ошибки есть мудрость.

### **Игры и упражнения для повышения уверенности в себе, снижения тревоги и страха**

#### *Упражнение «Дерево»*

*Цель:* повышение уверенности.

Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сжать зубы. «Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, ты никого не боишься».

#### *Упражнение «Лев»*

*Цель:* повышение уверенности.

«Закрой глаза. Представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив, выдержан, свободен. Этому льва зовут как тебя. У него твое имя, твои глаза, твое тело. Лев - это ты!»

#### *Упражнение «Закончи предложение»*

Ребенку предлагается закончить предложение:

Взрослые обычно боятся....; дети обычно боятся....; мамы обычно боятся....; папы обычно боятся....

#### *Упражнение «Дом ужасов»*

Ребенку предлагается нарисовать обитателей дома ужасов. Все страхи и ужасы после изображения выбрасываются.

#### *Упражнение «Нарисуй свой страх, победи его»*

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

#### *Игра «Дизайнеры»*

Для игры необходимо накопить несколько непонравившихся 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.

### *Игра «Жмурки»*

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 только после снимает повязку.

Предостережение: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

### *Игра «Маски»*

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.

### *Упражнение «Расскажи свой страх»*

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.

### *Упражнение «Необычное сражение»*

Количество участников - не менее 2-х человек. В просторном помещении или на улице накидывается много маленький 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 беречь.

Замечание: Объясните, что попадание мячом или шишкой это немного больно, но таким образом можно стать отважным, сильным, смелым победителем.

Дети со страхами часто проявляют чрезмерную агрессию, поэтому им будут, полезны следующие игры и упражнения.

### *«Прогони Бабу Ягу»*

Цель: содействовать символическому уничтожению страхов детей.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

### *«Цирк»*

Ведущий изображает дрессировщика, а дети -дрессированных собачек, лошадей, потом - тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушаться дрессировщика, но он заставляет их делать это.

Потом дети и взрослый меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.

## **Упражнения для детей 5 лет**

### *«Конкурс художников»*

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т.п.

При этом можно устроить конкурс - чей персонаж выглядит добрее всех?

### *«Почему подрались мальчики»*

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

На последующих занятиях можно рассматривать другие аналогичные рисунки, задавая те же вопросы.

### *«Я могу защитить...»*

Дети и ведущий перебрасываются мячиком. Тот, у кого в руках мячик, заканчивает фразу «Я могу защитить...». Если дети достаточно взрослые, можно использовать фразу «Я могу защитить..., потому что...».

### *«Я не упаду»*

Цель: формировать у детей доверие к окружающим.

На полу ведущий раскладывает канат (толстую веревку) примерно двухметровой длины, так, чтобы получилась какая-нибудь замысловатая фигура. Один ребенок снимает обувь и становится на край каната двумя ногами (пяточка одной ноги касается пальцев другой). Ему завязывают глаза. Затем взрослый, страхуя ребенка, дает команды, способствующие его передвижению по канату («шаг вперед», «шаг влево», «шаг вправо» и т.п.). Ребенку

необходимо, не сойдя с каната, пройти его весь — с начала до конца. Это упражнение выполняют по очереди все дети.

Упражнение можно повторять несколько раз, постепенно усложняя траекторию пути, начинать с простых фигур из каната, затем усложнять их.

#### *«Чужие рисунки»*

Цель: предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно было бы помочь.

#### *«Закончи предложение»*

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

«Дети боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом проходят. Предлагается по очереди закончить предложения: «Страхи обычно исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты».

#### *«Очень страшное»*

Цель: предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем.

#### *«Превратись в игрушку»*

Цель: предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

#### *«Книга моих подвигов»*

Цель: содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг — побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.

#### *«Одень страшилку»*

Цель: дать детям возможность поработать с предметом своего страха.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь страшного персонажа: Бабы-Яги, привидения и т.п. (образец такого рисунка — см. рис. 7 в Приложении). Каждый ребенок получает экземпляр рисунка. Он должен «одеть его» при помощи пластилина. Ребенок выбирает пластилин нужного ему цвета, отрывает маленькие кусочки и размазывает их внутри контура страшилки. Когда дети «оденут» свои страшилки, они рассказывают о них группе. Ведущий стимулирует рассказы своими вопросами. Например: что этот персонаж любит и не любит, кого боится, кто боится его? И т.п.

#### *«Дорисуй страшного»*

Цель: помочь детям в проявлении чувств по отношению к предмету страха.

Ведущий заранее готовит незавершенные черно-белые рисунки страшного персонажа: скелета, привидения и т.п. На занятии он раздает эти рисунки детям и просит дорисовать их. Затем дети показывают свои рисунки и рассказывают *истории про них*.

### **Упражнения для детей 6 лет**

#### *Игра «Школа пуганья»*

Цель: предоставить детям возможность актуализировать чувство страха и отреагировать свои агрессивные чувства; развивать у детей рефлексивное агрессивное поведение и обучать их контролировать свои действия в угрожающих ситуациях.

Взрослый предлагает детям поступить в необычную школу — школу пуганья. На уроках в этой школе учащиеся учатся пугать друг друга различными способами.

#### *Урок 1. «Испугаем разными способами»*

Дети должны придумать разные способы того, как можно испугать человека (взрослый их записывает). Если дети затрудняются словесно выразить предлагаемые варианты, взрослый помогает им. Как правило, дети говорят, что человека можно испугать криком, громким стуком, страшными словами, страшным смехом, страшным лицом или картинкой.

После этого взрослый выдает одному из детей задание испугать остальных тем или иным способом из составленного ранее списка. За каждое выполненное задание в специальном дневнике ставятся плюсы. При этом взрослый обращает внимание каждого ребенка на то, чтобы он строго следовал предложенному заданию, например: «Испугать только лицом, но молча», или «...только криком, но не меняя выражение лица». Можно предложить ребенку подойти к зеркалу и убедиться в том, что страшный крик или страшные слова («Я тебя съем» и т.п.) не сопровождаются изменениями мимики. В этом случае ребенок учится осознавать и контролировать свои действия.

В конце урока ведущий договаривается с детьми, что все «изученное» в этой необычной школе должно остаться тайной, чтобы никто из ребят об этом не узнал. Это необходимо для того, чтобы дети не начали применять «полученные знания» на практике в классе или в группе детского сада.

Естественно, занятие должно заканчиваться расслаблением детей. Можно предложить им удобно устроиться в креслах, закрыть глаза и послушать звуки в комнате, в коридоре, на улице. При этом ведущий сам закрывает глаза, слушает звуки и некоторые тихонечко называет, чтобы привлечь к ним внимание детей.

### *Урок 2. «Рисунок чего-то очень страшного»*

Детям предлагается нарисовать что-то «...такое страшное, чего можно испугаться».

Затем один или несколько рисунков «оживляются» или инсценируются для того, чтобы дать детям возможность открыто проявить чувство страха.

### *Урок 3. «Страшная маска»*

Каждому ребенку предлагается, используя маленькие кусочки пластилина, сделать на бумаге маску какого-нибудь страшного персонажа. При этом взрослый следит за тем, чтобы кусочки тщательно размазывались по бумаге, и с помощью вопросов «Где он живет? Что он любит?» и т.п. побуждает ребенка рассказывать о своем персонаже. Особое внимание уделяется тому, чтобы ребенок тщательно изобразил глаза, по возможности описал словами взгляд персонажа. Очень важно, чтобы в маске присутствовали средства проявления агрессии (клыки, зубы, ядовитая слюна, рога и т.п.), а также свидетельства ее проявления (например, кровь). После того как маска будет готова, ребенок вырезает, а затем примеряет ее и рассматривает себя в зеркале. Можно предложить ему побыть в роли этого персонажа, произнести какие-нибудь страшные звуки, поугасть кого-либо. Затем маску надевает ведущий или другой участник и пугает ребенка, который должен показать испуг как можно выразительнее.

### *Урок 4. «Страшная рука»*

Предлагается тем же способом, что и на предыдущем уроке, с помощью пластилина изобразить на бумаге руку страшного персонажа. Для этого каждый ребенок сначала обводит свою руку, затем обмазывает ее пластилином так, чтобы она стала «очень-очень страшной». Потом можно предложить желающим составить рассказ, в котором главным героем была бы созданная ими страшная рука.

### *Урок 5. «Страшный рисунок на полу»*

Для выполнения этого упражнения необходим кусок обоев или бумаги по росту ребенка. Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий предлагает этому ребенку нарисовать портрет какого-нибудь страшного сказочного персонажа в полный рост. Для этого на пол кладется кусок обоев или бумаги, ребенок на него ложится, а взрослый обводит контуры его тела. Затем сам ребенок, другие участники и взрослый вместе раскрашивают полученный контур так, чтобы он был похож на выбранный ребенком образ. Если на предыдущих занятиях ребенок рисовал страшную маску, можно сразу же положить ее на контур тела. Получается очень страшный портрет очень страшного героя.

### *Урок 6. «Страшный кукольный театр»*

Так же, как и предыдущее, это упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

На этом занятии ребенок сначала вырезает по контуру фигуру очень страшного сказочного героя. Затем ему предлагается устроить кукольный театр.

Два составленных вместе стула закрывают куском ткани (лучше черной). Это - ширма, сверху кладут вырезанную фигуру. Взрослый и остальные дети, исполняющие роль зрителей, хлопают, как перед началом спектакля. Ребенок садится на корточки за ширму и сочиняет рассказ от лица этого сказочного героя - рассказывает о том, где он жил раньше, что он любит сейчас, и т.п.

Потом взрослый и ребенок меняются ролями. Ребенок становится зрителем, а взрослый - страшным персонажем. При этом взрослый видоизменяет рассказ ребенка: его персонаж раньше был нормальным хорошим человеком, но его заколдовала злая ведьма. Теперь же он хоть и совершает злые дела, но ему грустно и одиноко. Он просит зрителей расколдовать его. Ребенок расколдовывает страшного героя, а потом опять идет за ширму и составляет свой рассказ, по возможности похожий на рассказ взрослого.

Взрослый «расколдовывает» его и предлагает ему в будущем защищать детей и взрослых от таких же не расколдованных героев.

Фактически вся процедура представляет собой серию упражнений. Они могут выполняться последовательно или же в свободном порядке, в индивидуальной работе или в группе. В последнем случае остальные участники «работают» на одного ребенка, хотя и сами получают при этом положительный опыт.

### *Упражнение «Планеты»*

Цель: предоставить детям возможность отреагировать агрессивные чувства и способствовать развитию у них навыка самоконтроля.

Детям предлагается путешествие по различным планетам, каким - они должны придумать сами. Взрослый раскладывает на столе вырезанные из бумаги круги разного размера - планеты и просит детей придумать им названия и представить себе людей, которые на этих планетах будут жить. Далее дети вместе со взрослым путешествуют по планетам, взаимодействуют с

существами, которые их населяют. Каждый из детей является хозяином одной планеты. Он определяет характер ее обитателей, основные конфликты на планете и т.п. Когда все дети «прибывают» на его планету, он играет роль местных жителей, которые либо вступают в контакт с гостями, либо конфликтуют с ними, к примеру, заставляя все время учиться или работать, и т.п.

### *«Маленькие человечки»*

Цель: способствовать снижению у детей страхов

Для проведения упражнения ведущий заранее готовит вырезанных из плотной бумаги маленьких человечков: мужчину и женщину.

Детям предлагается раскрасить их, придумать им имя, а затем разыграть какую-нибудь историю, в которой бы присутствовали трусливые люди.

### *«Рисование кусочками»*

Цель: предоставить детям возможность проявления реальных чувств.

Это упражнение полезно детям с деструктивной, берущей свое начало в раннем возрасте (от года до трех лет) агрессивностью. Таким детям нравятся любые процессы разрушения — рвать, ломать, резать и т.п. В то же время они могут испытывать трудности в рисовании из-за страха сделать ошибку. Им будет полезно следующее упражнение. Детям предлагается сначала разрезать листы цветной бумаги на мелкие кусочки, а затем сделать из них любую аппликацию на чистом листе. После этого можно составить рассказ по выполненной аппликации.

### *«Лабиринт страхов»*

Цель: предоставить ребенку возможность для актуализации своего страха.

Детям дается рисунок, на котором изображен пустой лабиринт. Предлагается «заселить» его страшными персонажами. После выполнения задания дети показывают работы группе, рассказывают о них. Ведущий старается сделать так, чтобы работы вызвали неагрессивный смех детей.

### *«Парикмахерская»*

Цель: снизить степень страха через придание объектам страха несвойственных им, непривычных характеристик.

Ведущий просит детей закрыть глаза и представить себе какое-нибудь страшное существо, которого обычно боятся все дети. Затем они рисуют то, что представили. После этого взрослый рассказывает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. Поэтому ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу. Ребенок выступает в роли парикмахера, а затем визажиста, то есть рисует ей красивую прическу, подкрашивает глаза, надевает серьги и т.п. Если это существо мужского пола, то можно сделать красивую стрижку, нарисовать модный галстук, пиджак и т.п.

### *«Страшная сказка по кругу»*

Цель: помочь детям довести страх до гротеска.

Дети при помощи ведущего, по очереди добавляя каждый по 1- 2 предложения, сочиняют страшную сказку. Сказка должна «нагромоздить» так много страшного, чтобы обратить страшное содержание в смешную противоположность. Например: «Алеша по дороге в школу увидел собаку. Она оказалась громадной. Она была к тому же очень голодна. Алеша очень испугался. Собака с оскаленной пастью бросилась к Алеше. Алеше некуда было спрятаться. Он снял рюкзак и стал туда залезать, чтобы спрятаться от собаки. Собака начала страшно лаять. Алеше от страха захотелось в туалет. Потом он начал громко кричать: “Помогите!” Собака испугалась его и убежала. Оказывается, она почуяла запах бутерброда из Алешиного рюкзака и ждала, что он угостит ее».

### *«Больница»*

Цель: вызвать у детей сопереживание объектам страха.

Детей просят закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети. После этого предлагают нарисовать того, кого они представили. Затем взрослый сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Каждому ребенку нужно нарисовать на его лице страдание (слезы, повязку и т.п.). Затем взрослый рассказывает, что это существо очень боится идти к врачу, оно, так же как и дети, не любит лечить зубы. Ребенку нужно превратиться в доброго и внимательного врача, которого никто не боится, и «вылечить» это страшное существо - нарисовать его заново, но уже веселым и счастливым.

## **Упражнение для детей 7 лет**

### *«Азбука страхов»*

Цель: снизить уровень страха через идентификацию с его объектами.

Детям предлагается нарисовать различных страшных персонажей из сказок и фильмов и расположить их в алфавитном порядке, например: Б - Баба Яга, Г - Гингема, Д - Дракула и т.п. Потом каждый ребенок может составить свою книжечку, назвав ее «Азбука страхов». Работа обычно проводится на нескольких занятиях. На каждом занятии, закончив рисунок, дети по очереди превращаются в своих персонажей и пугают друг друга. Тем самым ребенок идентифицируется с объектами своих страхов.

## **Упражнение для детей 8 лет**

### *«Чего я боялся, когда был маленьким»*

Цель: предоставить детям возможности для актуализации своих страхов; способствовать осознанию страха как нормального человеческого чувства.

Ведущий рассказывает детям о своих собственных детских страхах, тем самым показывая им, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем он просит детей представить себя маленькими и вспомнить, чего они тогда боялись. Делается вывод, что бояться все люди, но чем старше они становятся, тем меньше они испытывают чувство страха.

## **Портрет неуверенного ребенка**

Неуверенный в себе ребенок, ощущая себя очень несчастным, бывает робким, озлобленным, плаксивым, а также беспокойным, раздражительным, неконтактным. Его неуверенность в себе проявляется либо в крайней решительности его действий для достижения какого-то положительного результата, либо, наоборот, в полном безволии. Он способен страдать от постоянного страха, что его накажут, отвергнут, прогонят, куда-то отправят. У него могут появиться навязчивые нервозные привычки - он начнет сосать палец, грызть ногти, часто мочиться в постель, совершать произвольные спазматические движения. Он может беспрестанно ссориться с товарищами и цепляться за мамину юбку, даже в каком-то плане производить впечатление ребенка с замедленным развитием.

## **Пять советов родителям, которые могут помочь ребенку стать уверенным в социальной среде**

### *1. Поощряйте контакт взглядом.*

Разговаривая с ребенком, повторяйте: «Посмотри на меня», «Посмотри мне в глаза» или «Я хочу увидеть твои глаза». В результате сознательного закрепления этого навыка и регулярного построения соответствующих моделей поведения ваш ребенок вскоре станет смотреть в глаза собеседнику.

### *2. Научите ребенка начинать и заканчивать разговор.*

Составьте вместе с ребенком перечень фраз, которыми легко начинать разговор с разными группами людей, например, что он мог бы сказать знакомому человеку; взрослому, с которым он раньше не встречался; приятелю, с которым он не виделся некоторое время; новому ученику в классе; ребенку, с которым он хотел бы поиграть на площадке. Затем, меняясь ролями, репетируйте беседу до тех пор, пока ребенок не станет свободно и самостоятельно пользоваться этими фразами.

### 3. Тренировка навыков общения с младшими детьми.

Специалисты рекомендуют сводить застенчивых детей старшего возраста с младшими братом или сестрой, двоюродными родственниками, соседским ребенком или ребенком ваших друзей для непродолжительных игр. Работа приходящей няней - великолепная возможность для застенчивых детей попрактиковаться в социальных навыках: начать разговор, посмотреть в глаза в том, что ребенок стесняется делать со своими ровесниками.

### 4. Создайте условия для игр в паре.

Встречи для игр в паре - лучшее средство развития социальной уверенности. В этом случае ваш ребенок приглашает одного из своих приятелей провести с ним вдвоем пару часов, чтобы лучше узнать друг друга и попрактиковаться в навыках завязывать дружбу. Предложите детям легкую закуску и постарайтесь свести вмешательство к минимуму; присутствие братьев сестер должно быть исключено, телевизор не должен входить в перечень игр.

Если вы хотите, чтобы ваш застенчивый малыш стал более уверенным в себе, **учите его отстаивать собственное мнение**. И не где-нибудь там, вдали от дома, а прежде всего здесь, в вашей квартире, в разговорах и спорах с вами. Конечно, без грубости и хамства, но и вы тоже не кипятитесь, натолкнувшись на несогласие. Важное дополнение к сказанному: чтобы научить ребенка отстаивать собственное мнение, для начала нужно этим мнением поинтересоваться. И обязательно давайте ему возможность говорить «нет» в ситуациях, в которых у него есть выбор. Научите своего ребенка нормально воспринимать шутки других людей, да и сами с малышом выучите какой-нибудь детский анекдот или шутку. Ведь юмор и улыбка - отличное средство в трудных ситуациях.

Приучайте ребенка к положительной самооценке.

Тренируйтесь вместе перед зеркалом произносить такие чудодейственные фразы, как: «Я смелый», «Я уверенный в себе» и т.д. Например, отлично поднимет настроение, когда утречком, сонные, неумытые и непричесанные, вы, глядя с улыбкой в зеркало, серьезно произнесёте хором: «Какие мы все-таки красивые!» (для мамы с дочкой).

Помогите своему ребенку, ведь уверенность в себе тренируется постепенно. Скоро ваш ребенок перестанет бояться подходить к другим деткам или проситься в игру, смело станет высказывать свое мнение и отстаивать свою точку зрения. И в этом будет ваша заслуга.

**Желаем успехов Вам и Вашему ребенку!**