

Игры, направленные на преодоление конкретных страхов и тревожности

Подготовила:

Жохова Н.Н., учитель-логопед

ГБОУ СОШ № 303 г. Фрунзенского района

Санкт-Петербург

Страхи темноты, одиночества, замкнутого пространства

Игра «Кукольные прятки».

Цель: снижение страха потери и одиночества, развитие совместной деятельности и общения, развитию эмоционального предвосхищения у детей в ситуации моральной направленности.

Содержание: моделирование ситуаций из сказок К.Чуковского «Мойдодыр» и «Федорино горе». Ситуация неожиданности происходящего, взаимодействие всего коллектива при выходе из создавшейся ситуации.

Планирование: чтение или показ мультфильмов по сказкам К.Чуковского «Мойдодыр» и «Федорино горе» до момента возвращения убежавших предметов под предлогом «потерялись странички» или «сломался фильмоскоп» и т.п.

Обсуждение причин ухода предметов от персонажей сказки (заранее в тайне от детей убрать и спрятать из групповой комнаты самые яркие, крупные и любимые игрушки, чтобы после прослушивания сказок дети сразу заметили их исчезновение).

Предложить детям поиграть самостоятельно в их любимые игрушки.

После сообщения детей о пропаже игрушек попробовать найти их и обсудить с детьми возможную причину их исчезновения.

После выяснения причин исчезновения игрушек, предложить детям вымыть все оставшиеся игрушки и навести чистоту и порядок в игровых уголках.

Далее следует распределение обязанностей и территорий уборки, постепенное возвращение любимых игрушек и приведение их в порядок, Дочитывание (досматривание) сказок «Мойдодыр» и «Федорино горе».

Игра "Пятнашки".

Цель:

Обеспечить эмоциональную разрядку - снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма; устранить или значительно уменьшить торможение и страх при внезапном, неожиданном воздействии, а также страхи нападения и наказания со стороны родителей (поскольку пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание); улучшить гибкость в поведении, ситуативность; усилить способность быстро принимать решения; освоить групповые правила поведения и совместной деятельности; развить ловкость, координацию движений и большую побудительную активность; наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

Проведение игры.

Игра служит своеобразной разминкой к последующим играм и, несмотря на кажущуюся простоту, содержит ряд правил. Заранее ограничивается игровая площадка, на которой в беспорядке расставлены стулья и столик, так, чтобы между ними остались небольшие проходы. Можно просто переставить мебель, создав искусственный беспорядок. Нельзя пятнать через стулья - они как бы цельные колонны. Тогда можно лучше отворачиваться, увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, что еще больше осложняет задачу. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Так что если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом

Суть игры - в ее непредсказуемости и неожиданности, когда водящий внезапно меняет направление бега, оказываясь лицом к лицу с остальными участниками. Последние должны мгновенно принять решение, сориентироваться, побежать ли им в противоположную сторону, вперед, увернуться, но только не застыть и не сдаваться, как и не давать себя запятнать во всех значениях этого слова.

Игра "Жмурки".

Цель: снижение страха замкнутого пространства.

Проводится она там же, где только что была игра в пятнашки и где остались расставленные в беспорядке стулья. Сделано это специально, чтобы создать препятствия для водящего, усложнить его задачу - найти стоящих в разных местах игровой площадки детей и взрослых.

Основное правило игры - стоять на одном месте и ничем не выдавать себя, чтобы не быть обнаруженным.

Требуются, следовательно, определенная выдержка, терпение в противоположность двигательному беспокойству и возбуждению. Вместе с тем можно изгибаться, наклоняться, даже ложиться, когда водящий проходит рядом и пытается нащупать вытянутыми руками участников игры. Но и тогда их ноги остаются как бы приклеенными к полу.

Сначала водящему плотно завязывают глаза, и он должен держать их закрытыми, то есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни. Перед началом поиска водящий с завязанными глазами три раза поворачивается вокруг себя, что осложняет его ориентировку в окружающем пространстве. Если он идет в противоположную сторону, то играющие могут хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами, указывая нужное направление.

Главное - не говорить и не перемещаться по площадке. Свет приглушен, и полумрак создает атмосферу необычности и таинственности происходящего. Взрослый в роли водящего задает тон всей игре, шутливо угрожая во что бы то ни стало найти всех участников игры, говоря, что они все равно никуда не денутся, что он расправится с ними, съест, то есть он выступает в гротескно заостренной роли злодея - Бармалея, разбойника.

Далее поочередно в роли водящего выступают остальные.

Игра длится в среднем 20-30 минут, и обычно каждый успевает побывать в роли водящего. **Выигрывает тот, кто успешнее всех найдет играющих.**

Если поиск затягивается, то найденные и стоящие уже вне игровой площадки участники начинают дружно считать до 10, с тем чтобы водящий действовал более активно и решительно. При счете 10 водящий снимает повязку и обнаруживает стоявших в разных местах площадки ненайденных участников игры.

Обогащение игры: можно усложнять игру: поставить поролоновый валик, натянуть веревочку между стульями, набросить на водящего покрывало или обруч, от которых он должен освободиться, дать ему в руки кеглю, книжку, любой предмет. Подобные проказы контрастируют с угрозами водящего, что и придает особый колорит игре, способной устранить, как и пятнашки, страхи внезапного воздействия, а также страхи темноты и замкнутого пространства.

Игра «Кенгуру»

Цель: Отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них кенгуру – стоит, другой – кенгуренок – сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т.д. На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

Обсуждение: Участники игры в кругу делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей. Затем они обсуждают области применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована при работе с тревожными детьми.

Упражнение «Охотник и заяц»

Играют два ребенка: один – Охотник, другой – Заяц.

Они встают напротив друг друга. Им обоим завязывают глаза, и им придется рассчитывать только на свои уши. Все остальные выстраиваются по краю поля, чтобы Охотник и Заяц нигде не ударились, и ведут себя очень тихо. Заяц пытается перебежать через поле. Если он окажется на другой стороне – он в безопасности. Охотник пытается идти точно в то место, где он слышит Зайца, чтобы его поймать.

Упражнение «Добрый – злой, веселый – грустный»

Цель: 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.

Упражнение «Коробка переживаний»

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Используемые источники

https://www.friendship.com.ru/correction_games/03.shtml

<http://открытыйурок.рф/статьи/210413/>