«Тренинг преодоления страхов у детей

дошкольного возраста»

Пояснительная записка

**СТРАХ** - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных для существования факторов, страх возникает при их предвосхищении. В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков (опасение, боязнь, испуг, ужас). Если источник опасности является неопределенным или неосознанным, возникающее состояние называется **тревогой**. Если страх связывается с широким кругом более или менее случайных предметов или ситуаций, он может стать **фобией** (навязчиво возникающие состояния страха). Функционально страх служит предупреждению субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания. В случае, когда страх достигает силы **аффекта** (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия). (*Психологический словарь*).

Детские страхи — это очень серьезная проблема и для современных детей и для родителей. Более того, в отличие от многих других детских проблем, о которых можно с полной уверенностью сказать родителям: «Ничего, скоро он ее перерастет», в данном случае так утверждать нельзя. Ребенок растет, и страхи чаще всего растут вместе с ним. С возрастом у детей развивается воображение. Фильмы, книги, компьютерные игры, услышанные разговоры и реальные события дают реальную пищу для фантазий. И если ребенок к тому же склонен к невротическим страхам, фантазия действует против него. Страхи увеличиваются в количестве, становятся все более и более яркими и агрессивными. Они надвигаются на ребенка со всех сторон и буквально пожирают его душу. Большинство детей не склонно делиться со взрослыми своими переживаниями. Некоторые потому, что стесняются казаться трусами, другие боятся так сильно, что само обсуждение этой темы им невыносимо.

На сегодняшний день наилучшим средством решения подобных трудностей являются психологические тренинги для детей. Эта такая групповая форма работы, при которой воспитание жизненно необходимых навыков и умений происходит в результате дружелюбного общения, веселой увлекательной игры. В отличие от наставнического поучения, детский тренинг создает ребенку психологический комфорт, атмосферу принятия и доверия. Что может быть интереснее для ребенка, чем игры, если даже взрослые с удовольствием принимают в них участие. Но, в отличие от простых уличных забав, детский тренинг это крайне полезная игра, так как в конечном результате она помогает раскрыть творческий потенциал ребенка, привить необходимые жизненные навыки, научить решению конфликтов и психологических проблем.

Важным условием развития ребенка является эмоциональная стабильность. Детям очень сложно самостоятельно преодолеть негативные переживания из-за нехватки опыта. Психологический тренинг не только диагностирует трудности без лишних, утомляющих детей расспросов, но и учит их контролировать свои эмоции. Другими словами, тренинг позволяет пережить ребенку все «маленькие» трудности и проблемы детского и переходного возраста с наименьшими эмоциональными потерями. После занятий ребенок приобретет самый необходимый и важный багаж, который позволит во взрослой жизни достичь значительных успехов.

Кроме того, детский тренинг, это качественный и полезный досуг, которого так не хватает современным детям. Легкое и непринужденное общение позволит приобрести ребенку новых друзей и массу положительных эмоций, и тогда детство станет действительно яркой и беззаботной страницей в жизни.

Представленный ниже комплекс мероприятий ориентирован на работу с детьми, имеющими различные страхи.

**I день.**

**ЗАНЯТИЕ 1.**  
 **"ЗДРАВСТВУЙТЕ, ЭТО Я"**  
 **Цель:** знакомство участников друг с другом, повышение позитивного настроя и сплочения детей, эмоциональное и мышечное расслабление.  
 **Материалы для занятия**: магнитофон, спокойная музыка, большой лист бумаги, краски, макеты кочек.

* **Разминка: Упражнение "Росточек под солнцем"**

Дети превращаются в маленький росточек (сворачиваются в клубочек и обхватывают колени руками) всё чаще пригревает солнышко, и росточек начинает расти и тянуться к солнышку.  
Все движения выполняются под музыку.

* **Упражнение "Доброе утро…"**

Дети вместе с психологом сидят в кругу. Всем предлагается поприветствовать друг друга Доброе утро Саша … Оля…и т.д., которые нужно пропеть.

* **Упражнение "Что я люблю?"**

Дети в кругу, каждый говорит по очереди, что он любит из еды, одежды, во что любит играть и т. д.

* **Упражнение "Качели"**

Дети в парах. Один из участников становится в позу эмбриона, другой его раскачивает. Далее меняются.

* **Упражнение "Угадай по голосу"**

Один из игроков выходит за двери, остальные должны обнаружить, кто вышел из комнаты, и описать его.

* **Упражнение "Лягушки на болоте"**

Дети превращаются в лягушек. На полу выкладываются макеты кочек на разном расстоянии друг от друга, каждый должен попасть на все кочки по порядку.

* **Упражнение "Художники – натуралисты"**

Дети рисуют совместный рисунок по теме "Следы невиданных зверей".

**ЗАНЯТИЕ 2.**  
 **"МОЁ ИМЯ"**  
 **Цель:** раскрытие своего "Я", формирование чувства близости с другими людьми, достижение взаимопонимания и сплочённости.  
 **Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомы для рисования.  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** см. 1 занятие.  
**2. Упражнение "Узнай по голосу"**  
Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встаёт в центр круга и старается узнать детей по голосу.  
**3. Игра "Моё имя"**  
Педагог задаёт вопросы, дети по кругу отвечают.

* Тебе нравится твоё имя?
* Хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как?

При затруднении в ответах психолог называет ласкательные производные от имени ребёнка, а тот выбирает понравившееся.  
Педагог говорит: "Известно ли вам, что имена растут вместе с людьми? Сегодня вы маленькие и имя у вас маленькое. Когда вы подрастете, и имя подрастёт вместе с вами и станет полным, например: Маша – Мария; Дима – Дмитрий. т.д.  
**4. Игра "Разведчики"** Дети выстраиваются змейкой друг за другом. В зале расставляются стулья беспорядочно. Первый в колонне ведет, запутывая, а последний запоминает этот путь и должен будет потом его воспроизвести.  
**5. Рисование самого себя.**   
Педагог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах:

* в зелёном - такими какими они представляются себе;
* в голубом – какими они хотят быть;
* в красном, – какими их видят друзья.

**6. Упражнение "Доверяющее падение"** Дети встают друг против друга и сцепляют руки. Один из детей встаёт на стульчик и падает спиной на сцепленные руки.  
**7. Упражнение "Горячие ладошки"** См. 1 занятие.

**ЗАНЯТИЕ 3.**  
 **"НАСТРОЕНИЕ"**  
 **Цель**: осознание своего эмоционального состояния, снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.  
 **Материалы для занятия**: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы; "пружинки" на отдельных листах.  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** См. занятие 1.  
**2. Упражнение "Возьми и передай"** Дети встают в круг, берутся за руки, смотрят друг другу в глаза и мимикой передают радостное настроение, добрую улыбку.  
**3. Упражнение "Неваляшка"** Дети делятся по три человека. Один из них неваляшка, двое других раскачивают эту неваляшку.  
**4. Упражнение "Превращения"** Психолог предлагает детям:

* нахмуриться как… осенняя туча; рассерженный человек;
* позлиться как… злая волшебница; два барана на мосту; голодный волк; ребёнок, у которого отняли мяч;
* испугаться как … заяц, увидевший волка; птенец, упавший из гнезда;
* улыбнуться как … кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса;

**5. Рисование на тему "Моё настроение"** После выполнения рисунков дети рассказывают, какое настроение они изобразили.  
**6. Упражнение "Закончи предложение"** Детям предлагается закончить предложение:  
Взрослые обычно боятся….; дети обычно боятся….; мамы обычно боятся….; папы обычно боятся….  
**7. Упражнение "Пружинки"**  
Детям предлагается обвести как можно точнее уже нарисованные пружинки.  
**8. Упражнение "Горячие ладошки"**

**ЗАНЯТИЕ 4.**  
 **"НАСТРОЕНИЕ"**  
 **Цель**: осознание своего самочувствия, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снижение мышечных зажимов.  
 **Материал к занятию**: магнитофон, спокойная музыка; краски, ватман; песочница; мел.   
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.  
**2. Упражнение "Злые и добрые кошки"** Чертим ручеёк. По обе стороны ручейка находятся злые кошки . Они дразнят друг друга , злятся друг на друга. По команде встают в центр ручейка и превращаются в добрых кошек, ласкают друг друга, говорят ласковые слова. Далее анализируем возникшие чувства.  
**3. Игра "На что похоже моё настроение?» Д**ети по кругу при помощи сравнения говорят, на что похоже настроение. Начинает психолог: "Моё настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе".  
**4. Упражнение "Ласковый мелок"** Дети разбиваются на пары. По очереди рисуют на спине друг другу различные предметы. Тот, кому рисуют должен угадать, что нарисовано. Анализируем чувства и ощущения.  
**5. Упражнение "Угадай, что спрятано в песке?"** Дети разбиваются на пары. Один прячет что – то в песке, другой пытается найти.  
**6. Рисование на тему "Автопортрет"** Детям предлагается нарисовать себя с тем настроением, с которым они пойдут с занятия.  
**7. Упражнение "Горячие ладошки"**

**ЗАНЯТИЕ 5.**  
 **"НАШИ СТРАХИ"**

**Цель:** стимулирование аффективной сферы ребёнка, повышение психического тонуса ребёнка.  
 **Материалы к занятию**: магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, большой лист бумаги, подушка.  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.  
**2. Упражнение "Петушиные бои"** Дети разбиваются на пары – петушки. Они, стоя на одной ноге дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил обеими ногами на пол, что означает его проигрыш.  
**3. Упражнение "Расскажи свой страх"** Психолог рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.  
**4. Рисование на тему "Чего я боялся, когда был маленьким…"** Дети рисуют свои страхи, не показывая никому.  
**5. Упражнение "Чужие рисунки"** Детям по очереди показывают рисунки "страхов", только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.  
**6. Упражнение "Дом ужасов"** Детям предлагается нарисовать обитателей дома ужасов.  
Все страхи и ужасы остаются в кабинете у психолога.  
**7. Упражнение "Горячие ладошки"**

**II день**

**ЗАНЯТИЕ 1.**  
 **"Я БОЛЬШЕ НЕ БОЮСЬ"**

**Цель:** преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.  
 **Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, краски, альбомные листы, подушка, задорная музыка.  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** См . 1 занятие.  
**2. Упражнение "Смелые ребята"** Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становиться на стул и говорит грозным голосом: "Бойтесь, меня бойтесь!" Дети отвечают: "Не боимся мы тебя!" Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.  
**3. Упражнение "Азбука страхов"** Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том , что нарисовали . Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.  
**4. Упражнение "Страшная сказка по кругу"** Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.  
**5. Упражнение "На лесной полянке"** Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки , таракашки  
Звучит музыка , дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания, соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)  
**6. Упражнение "Прогони Бабу – Ягу"** Ребёнка просят представить, что в подушку залезла Баба – Яга, её необходимо прогнать громкими криками. Можно громко стучать по подушке палкой.  
**7. Упражнение "Я тебя не боюсь"** Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит: "Я тебя не боюсь!"  
**8. Упражнение "Горячие ладошки"**

**ЗАНЯТИЕ 2.**  
 **"ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС"**

**Цель:** развитие умения передавать своё эмоциональное состояние через художественный образ, снижение психоэмоционального напряжения, повышение уверенности в себе.  
 **Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, краски, ватман или кусок обоев, макеты кочек,  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.  
**2. Упражнение "За что меня любит мама…папа…сестра…и т. д."** Детям предлагается сказать, за что их любят взрослые и за что они любят взрослых.  
**3. Упражнение "Лягушки на болоте"** См. 1 занятие.  
**4. Упражнение "Неопределённые фигуры"** Психолог на доске рисует различные фигуры, ребята говорят, на какие страшные существа они похожи.  
**5. Игра "Тропинка"** Дети выстраиваются в затылок и идут змейкой по воображаемой тропинке. По команде психолога по команде они преодолевают воображаемые препятствия. "Спокойно идём по тропинке … Вокруг кусты, деревья, зелёная травка… Вдруг на тропинке появились лужи …Одна…Вторая…Третья.. Спокойно идём по тропинке… Перед нами ручей. Через него перекинут мостик. Переходим по мостику, держась за перила. Спокойно идём по тропинке… и т. д..  
**6. Коллективный рисунок по сочинённой общей истории на тему: "Волшебный лес"** Психолог предлагает детям представить тот лес, по которому шли по тропинке. Далее обсуждаем, что получилось, что удалось нарисовать вместе.   
**7. Упражнение "Доверяющее падение» С**м. 2.занятие  
**8. Упражнение "Горячие ладошки"**

**ЗАНЯТИЕ 3.**  
 **"СКАЗОЧНАЯ ШКАТУЛКА"**  
 **Цель:** Формирование положительной "Я-концепции", самопринятия, уверенности в себе, снижение тревожности, выявление положительных черт личности.  
 **Материалы к занятию**: магнитофон, спокойная музыка, шкатулка,  мяч, краски, альбомные листы, начало страшной сказки.  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.  
**2. Игра "Сказочная шкатулка"** Психолог сообщает детям, что Фея сказок принесла свою шкатулку – в ней спрятались герои сказок. Далее он говорит: "Вспомните своих любимых сказочных героев и скажите, какие они, чем они вам нравятся, как они выглядят. Далее с помощью волшебной полочки все дети превращаются в сказочных героев.  
**3. Упражнение "Конкурс боюсек"** Дети по кругу передают мяч. Получивший должен назвать тот или иной страх, произнося при этом громко и уверенно "Я….. этого не боюсь!"  
**4. Игра "Принц и принцесса"** Дети стоят по кругу. В центр ставится стул – это трон. Кто сегодня будет Принцем (Принцессой)? Ребёнок садится по желанию на трон. Остальные оказывают ему знаки внимания, говорят что-то хорошее.  
**5. Упражнение "Придумай весёлый конец"** Психолог читает ребятам начало детской страшной сказки. Необходимо придумать смешное продолжение и окончание.  
**6. Рисование на тему "Волшебные зеркала"** Психолог предлагает нарисовать себя в трёх зеркалах, но не простых, волшебных: в первом - маленьким и испуганным; во-втором – большим и весёлым; в третьем - небоящимся ничего и сильным.  
 После задаются вопросы,: какой человек симпатичнее? На кого ты сейчас похож? В какое зеркало ты чаще смотришься?  
**7. Упражнение "Горячие ладошки"**

**ЗАНЯТИЕ 4.**  
 **"ВОЛШЕБНИКИ"   
 Цель:** снижение психомышечного напряжения, закрепление адекватных форм проявления эмоций, развитие социального доверия  
 **Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка,  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"** См. 1 занятие.  
**2. Игра "Путаница"** Выбирается один водящий. Остальные дети запутываются не расцепляя руки. Водящий должен распутать клубок.  
**3. Игра "Кораблик"**  
Матрос – один из детей, остальные дети – кораблик в бушующем море. Матрос, находящийся на корабле должен перекричать бурю: "Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!"

**4. Упражнение "Кони и всадники"** Дети делятся на пары – один ребёнок превращается в "коня", другой во "всадника". "Коням" завязывают глаза, а всадники встают сзади, берут за локти и готовятся ими править. На скачках задача "коня"- бегать быстрее, а задача "всадника"– не допускать столкновения с другими конями .   
**5. Упражнение "Волшебный сон"** Все дети отдыхают, и всем снится один и тот же сон, который рассказывает психолог.  
**6. Рисуем, что увидели во сне.**  
Каждый ребёнок вспоминает, что он увидел во сне, и рисует эту картинку.   
**7. Упражнение "Волшебники"** Один из детей превращается в волшебника. Ему завязывают глаза и предлагают догадаться, кто будет к нему подходить; он ощупывают кисти рук.   
**8. Упражнение "Горячие ладошки"**

**ЗАНЯТИЕ 5.  
 "СОЛНЦЕ В ЛАДОШКЕ"**

**Цель:** освобождение от отрицательных эмоций, развитие социального доверия, повышение уверенности в своих силах повышение значимости в глазах окружающих.  
 **Материалы к занятию:** магнитофон, спокойная музыка, фотографии детей, краски альбомные листы.  
**1. Упражнение "Росточек под солнцем"**

**2. Упражнение "Неоконченные предложения"** Детям предлагается предложения, которые нужно закончить.  
"Я люблю…", "Меня любят…", "Я не боюсь…", "Я верю…" В меня верят…", "Обо мне заботятся…"

**3. Игра "Баба - Яга"**По считалке выбирается Баба - Яга. В центре комнаты рисуем круг. Баба - Яга берёт веточку - помело и становится в круг. Дети бегают вокруг Бабы - Яги и дразнят её. "Баба-Яга, костяная нога. С печки упала, ногу сломала. Пошла в огород, испугала весь народ. Побежала в баньку испугала зайку!" Баба-Яга выпрыгивает из круга и старается коснуться ребят помелом.  
**4. Игра "Комплименты"** Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседа, ребёнок говорит: "Мне нравится в тебе…."Принимающий, кивает головой и отвечает: "Спасибо, мне очень приятно!" Упражнение продолжается по кругу. Далее обсуждаем чувства, которые испытали дети при выполнении данного задания.  
**5. Упражнение "В лучах солнышка"** Психолог рисует солнышко, в лучах которой находятся фотографии детей. По сигналу психолога дети по очереди называют понравившиеся качества данного ребёнка , которые он показал на занятиях.  
**6. Упражнение "Солнце в ладошке"** Психолог зачитывает стихотворение, затем дети рисуют и дарят подарки (рисунки) друг другу.  
Солнце в ладошке, тень на дорожке,  
Крик петушиный, мурлыканье кошки,  
Птица на ветке, цветок у тропинки,  
Пчела на цветке, муравей на травинке,  
И рядышком - жук, весь покрытый загаром.-  
И всё это - мне, и всё это - даром!  
Вот так – ни за что! Лишь бы жил я и жил,   
Любил этот мир и другим сохранил….  
**7. Упражнение "Горячие ладошки"**

**III день**

**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.

**IV день**

**1. 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.  
 **2. 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.  
 **3. 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.  
 **4. 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.  
 **5. 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".

**V день**

**1. 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.  
 **2. 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".  
 **3. 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!  
 **4. 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!".  
 **5. 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.