

**Картотека игр
по профилактике
детских страхов**

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! От лва 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". Увлечшись пением, заяц не "видит", как разбежались зайцы и подкрался волк, поэтому убежать 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 посередине 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, куда 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. Запятнанные 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 преодоление 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 преодоление 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/.

Игры на преодоление страха темноты у детей

Многие дошкольники боятся темноты: не заходят в темную комнату, просят побыть с ними или включить свет. Что делать с такими детьми? Как научить их ориентироваться в темноте и перестать ее бояться? Ответ прост: играйте с такими детьми в игры в темноте. Вот, какие игры в темноте предлагают французские психологи:

- Прогулки с детьми на улице, участке после наступления темноты. Дети, освоившиеся с неярким освещением улицы, легче привыкнут к такому освещению и в помещении.
- Поиграть вместе с детьми в полутемной комнате с приоткрытой дверью – пусть по сюжету игры наступит ночь, и путешественникам, застигнутым врасплох, придется искать дрова для костра в темноте (это могут быть и кубики, и подушки). А как интересно ночью вести машину! От такой игры не отказываются ни мальчики, ни девочки.
- Принесите в спальню один или два карманных фонарика. Зажгите их и закройте чем-нибудь вроде коробки из-под обуви (в случае необходимости можно приподнять коробку) и закройте дверь в спальню. Фонарик – прекрасное средство ориентирования в пространстве, которое к тому же помогает ребенку развивать навыки управления собственными движениями, ведь ребенок должен научиться чётко направлять пучок света и удерживать его. Можно предложить следующие игры с фонариком:
- Взяв в руку фонарик, быстро вращать им – получается что-то вроде маленькой мельницы.
- Освещать пространство перед собой, сзади себя, над собой, опускаясь вниз, сидя на корточках, ползая на четвереньках и т.д.
- Создавать на полу нечто вроде улитки – поднимая фонарь, уменьшать круг света; опуская - увеличивать его.
- Вместе с детьми подойдите к зеркалу. "Наведите " фонарик на свою ногу, руку, подбородок, ухо и предложите ребятам, глядя на ваше отражение, осветить то же самое у себя. Погримасничайте с детьми перед зеркалом, освещая лица карманным фонариком.
- Устройте с детьми несложный "театр теней": поместив фонарик за развешенную простыню, зайдите за неё и попросите ребят угадать, какие движения вы делаете, затем предложите кому-то из детей показывать движения за простыней, а остальным - угадать.

Кроме игр с карманным фонариком, по мере привыкания детей к играм в полутемной комнате в ней можно организовать и другие игры:

1. Потанцуйте с детьми в полутёмной комнате с приоткрытой дверью или в свете луча фильмоскопа, настольной лампы, фонарика двигаясь под музыку и без неё; под медленные и быстрые мелодии; под музыку, прерываемую короткими моментами тишины; при неподвижном источнике света (лежит на полу) и при подвижном освещении (отвожу источник освещения в сторону от детей) и т.д.

2. Проведите ту же **игру "Жмурки"**, но в полутемной комнате.

3. Игра "Что в углу?". Выключаем свет и под слова стихотворения А.Л.Кушнир "Что в углу?" определяем, что висит в углу:

Что виднеется в углу?

С чёрной тенью на полу,
Непонятное, немое,
Не пойму и сам какое,
Человек или предмет?
Ах, скорей зажгите свет!
Вдруг оно сейчас подскочит,
Утащить меня захочет?
Вдруг, издав ужасный стон,
Побежит за мной вдагон?
Схватит? Стащит одеяло?
Свет зажгли – мне стыдно стало.
Я ошибся. Виноват.

Это – дедушкин (нянечкин) халат!

Произнося текст стихотворения, дети стараются изобразить и пережить все чувства и эмоции, о которых говорится в стихотворении.

4. Игра "Страшный зверь". Играем с 4-х лет.

Выбираем кошку, храброго (предпочтительно из тех детей, кто боится темноты) и трусливого мальчика и в полутёмной комнате обыгрываем стихотворение

В.Семерина "Страшный зверь":

Прямо в комнатную дверь
Проникает страшный зверь!
У него торчат клыки
И усы топорщатся
У него горят зрачки –
Испугаться хочется!
Хищный глаз косится,
Шерсть на нем лоснится...
Может это львица?
Может быть волчица?
Глупый мальчик крикнул:

- Рысь!

Храбрый мальчик крикнул:

- Брысь!

5. Придумать вместе с детьми сказку про мальчика, девочку или про игрушечного мишку, которые боялись темноты. Пусть героям сказки будет очень стыдно за свой страх, и они изо всех сил постараются его преодолеть, а вместе с героями сказки будут преодолевать свой страх и дети. Если малыш почувствует, что он не одинок в своём страхе, ему легче "раскрыться". Скажите, что любимая игрушка или герой бояться темноты больше, чем он. Тогда, успокаивая любимца, ребенок почувствует себя сильнее и старше и сможет справиться со своим страхом.

В конце можно предложить детям порисовать на темы ночи и сна, вместе сочинить колыбельные песенки, мастерить кроватку для куклы – трусишки, которая тоже боится темноты. Такие игры способствуют тому, что негативные эмоции ребенка и чувства страха останутся лишь в играх и на бумаге, а в жизни ребёнок будет жизнерадостным и смелым даже в кромешной темноте!

У старших дошкольников и младших школьников большая часть страхов лежит в области учебной деятельности: боязнь "быть не тем", страх сделать ошибку, боязнь

получить плохую оценку (своей работе, поведению), боязнь конфликта со сверстниками. Такие страхи не только лишают ребенка психологического комфорта, радости учения и общения со сверстниками и взрослыми, но и способствуют развитию детских неврозов. Выяснить эти страхи и откорректировать их можно также с помощью игр, рисунков, занятий сказкотерапией и определенных методик.

Приведем примеры:

1. Метод неоконченных предложений. Используется для диагностики страхов в различных сферах общения и деятельности ребенка:

Когда я думаю о детском саде (школе) ...

Когда я иду в детский сад (школу, лес)...

Когда воспитатель задает вопрос, я...

Когда я получаю плохую оценку своей работы (поступка) ...

Когда я отвечаю у доски ...

В окончаниях заданных предложений проецируются эмоциональные переживания ребенка, которые так важно знать воспитателю.

2.Рисование на темы: "В детском саду", "В школе", "На улице", "Во дворе", "Семья", "Мой страх", "Что мне снилось страшное" или "Чего я боюсь ночью", "Чего я боюсь днем", "Что было со мной самое плохое или самое хорошее". Тема "Кем я хочу стать" - предлагается после прорисовки всех выше названных тем способствует повышению уверенности детей в своих силах и вносит в настроение детей оптимистическую струю.

Графическое изображение страха не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунках детей страх уже во многом реализован, как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе всё это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка и способствует его эмоциональному благополучию.

Тренинг по развитию эмоциональной сферы детей

Цель: Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольников в возрасте 3-7 лет. Способствовать осознанию своих эмоций и пониманию эмоций других людей. Развивать способность выражать эмоции вербально и невербально, обучая ребят элементам техники выразительных движений: мимикой, жестом, позой. Походкой. Создавать возможность обучения приемам регуляции, саморегуляции и самовыражения.

Структура тренинга

Вводная часть

Цель: Установление эмоционального контакта со всеми участниками тренинга, снятие напряжения и создание положительного фона.

1. Игра "Приветствие".

Дети встают в общий круг.

- Ребята, давайте поприветствуем друг друга, глядя в глаза рядом стоящему товарищу и скажем: "Я рад видеть тебя, Сережа, сегодня в группе".

- Как можно приветствовать друг друга? (Улыбкой, рукопожатием и т.д.)

Приветствовать друг друга разными способами.

2.Игра "Солнечный зайчик".

Дети стоят в кругу. Я "направляю лучик" (говорю, какой части тела коснулся лучик), и дети гладят себя по щекам, носу, лбу и т.д. Затем они поворачиваются лицом друг к другу и гладят друг друга.

Основная часть

Цель: Развитие и коррекция эмоционально-личностной и познавательной сферы ребят.

1.Игра "Волшебное зеркальце".

Дети берут зеркальце и становятся в круг. На слова: "Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех... (и здесь дети изображают в зеркальце указанную эмоцию)...добрее, злее, веселее". Если дети затрудняются в изображении нужной мимики, то подсказываю: поднять брови вверх, сдвинуть их, зажмуриться, широко раскрыть глаза и т.д.

2.Игра "Заколдованные дети".

Я называю слово или действия этюдов, а дети с помощью невербальных средств (жестов, мимики) стараются передать значение этих слов, действий.

Необходимо показать:

- а) значение слов "высокий", "маленький";
- б) жалею бездомного котёнка;
- в) мама укладывает спать ребенка, который плачет;
- г) доброго, злого дядю.

3.Игра "Слоны и бабочки".

Дети двигаются по комнате, не сталкиваясь друг с другом, тяжело, грузно, как слоны, и легко, порхая, как бабочки, при встрече "слоны" общаются "хоботами", бабочки – "крылышками".

4.Игра "Море волнуется".

Дети произносят слова: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, испуга, боли и т.д. на месте замри". Определяем, у кого более ярко изображена фигура.

5.Игра "Кто это".

Раздаю детям простые карандаши, листочки, где точками обозначены контуры животных. Дети должны нарисовать контур животного, а затем движением, походкой показать, какое у них животное на рисунке. Остальные - отгадывают, кого изобразил товарищ.

Заключительная часть

Цель: Релаксация: успокоение, расслабление.

1.Игра "Какой я человек".

Дети прикладывают руку к сердцу и слушают, как оно бьется, затем берут вырезанное из бумаги сердечко и прикрепляют его к вертикальной линии на листе бумаги вверху, в середине, внизу, в зависимости от того, каким они себя считают.

2.Игра "Мусорное ведро".

Ставлю в центр комнаты мусорное ведро и предлагаю нарисовать на листочке свои чувства, от которых бы дети хотели избавиться, а затем изорвать этот листочек и выбросить в мусорное ведро.

3.Игра "Прощание".

Уточняю, как можно попрощаться, предлагаю попрощаться друг с другом улыбкой, жестом, словами, движением.

Тренинг по развитию эмоциональной сферы, вытеснению страхов у детей

Цель: Коррекция, развитие эмоциональной сферы психики. Учить детей понимать свои чувства, передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства /вербальные и невербальные/. Обучать приемам саморегуляции в преодолении страха, саморасслабления для сброса напряжения.

Структура тренинга

Вводная часть

Цель: Установление эмоционального контакта; формирование умения концентрировать внимание на своих ощущениях и переключать его.

- **Игра "Что слышно?"**

Дети встают в круг, прислушиваются, а затем звуками, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что слышат за окном, дверью, на улице. Игру заканчиваем радостными приветствиями друг-друга.

- **Игра "Кто за дверью?"**

Дети, стоя в кругу, слушают издаваемые за дверью звуки, стук, урчание и пытаются изобразить свои ощущения от этих звуков, угадывая, кто же их издает. Угадав, что это собачка, дети изображают эмоцию радости.

Основная часть

- **Игра "Собачка боится".**

Дети должны изобразить, как собачка боится, что потеряла маму, больших чужих собак; незнакомых людей; перейти лужу и т.д., отработывая характерные выразительные движения для заданного состояния.

- **Игра "Собачка лает и хватается за пятку".**

Поочередно каждого из детей выбираем собачкой, остальные изображают детей, гуляющих в парке, а собачка лает на детей и пытается дотронуться за чью-нибудь ногу. Пойманный должен замереть на месте, сжавшись от страха.

- **Игра "Лохматый пес".**

Выбираем собачку, остальные дети под рифмовку произносят: "Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос...". Затем должны подойти к собачке, погладить ее и удирать от нее только после слов "... что же будет?"

Заключительная часть

Цель: Релаксация: успокоение, расслабление.

- **Игра "Дождь".**

Все дети /собачки/ весело прыгают, играют, но вот набежала тучка и пошел дождь. Собачки промокли, им холодно. Затем выглянуло солнышко. Играем 3-4 раза.