

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида №104 «Рукавичка»

Комплекс лечебных игр для преодоления неврозов у дошкольников



Подготовила:
Богданова А.А.

Краснодар, 2021

Детский невроз – нередкое в современном мире заболевание. Можно пытаться лечить его разными средствами, но если разобраться в природе этой болезни, станет ясно, что самое эффективное из них – игра. Точнее, из специальный комплекс игр, проводимых под руководством педагога-психолога и предполагающих обязательное участие родителей.

Различные психические травмы могут сопровождать ребенка с момента нахождения в утробе матери и на протяжении всей его последующей жизни (разлука с матерью, помещение в больницу, операции, падения и испуги, конфликты в семье, развод родителей и многое другое). А такие родительские ошибки, как непоследовательность в воспитании, крайности в восприятии своего ребенка (или слишком взрослым, или беспомощным младенцем), неумение общаться и играть с ним усугубляют невротическое состояние дошкольника и приводят к неврозу.

В конечном итоге неврозы доставляют много проблем как ребенку, так и родителям. Эмоциональные расстройства не только ухудшают самочувствие и снижают жизненный тонус дошкольника, но и осложняют адаптацию среди сверстников в детском саду. Обычно такие дети "присутствуя, отсутствуют", не хотят посещать учреждения, находятся в изолированной или отвергаемой позиции в группе, часто болеют. Дома же они "допекают" родителей своей эмоциональной неустойчивостью, раздражительностью, упрямством, беспокойством и страхами.

Невроз – это психогенное заболевание личности, вызванное расстройством нервно-психической сферы организма в результате эмоциональных травм и переживаний.

Неврозы лечат по-разному, начиная от приема транквилизаторов и заканчивая сеансами гипноза. Между тем есть простое и эффективное средство, которое поможет не только ребенку-неврастенику, но и его измученным родителям. Это средство – игра. Правда, будучи не управляемой и не направляемой специалистом, она не поможет. Вылечить невроз получится лишь с помощью "лечебной" игры, т. е. целого комплекса игр под руководством педагога-психолога (приложение).

Лечебная игра выполняет три **функции**:

- **диагностическую** – состоит в наблюдении за спонтанной игрой детей без вмешательства родителей и специалистов. После такого наблюдения проводится серия направленных игр (игры с мячом, "оживление игрушек", игра в кегли и т. д.); на их примере виден игровой опыт ребенка и его проблемы в познании и раскрытии себя;
- **терапевтическую** – заключается в преодолении страхов, торможения и беспокойства, излишнего напряжения и неуверенности при нахождении своевременного выхода из стрессовых ситуаций;

- **обучающую** – состоит в научении новым, более адаптивным навыкам поведения, прежде всего взаимодействию в специально создаваемых (моделируемых) проблемных ситуациях.

Формы невроза

Неврастения – невроз, возникающий в условиях истощающих умственных и физических нагрузок, длительного переутомления, личных переживаний, конфликтов, т. е. в широком смысле слова в психогенных условиях. При неврастении ребенок перенасыщен информацией. Игры не позволяют, т. к. расцениваются взрослыми как шалость. Из-за большого количества запретов и ограничений ребенок зажат, скован, говорит взрослыми фразами, высказывает недетские суждения.

Истерический невроз – больные отличаются повышенной чувствительностью и впечатлительностью, неустойчивостью настроения и склонностью привлекать к себе внимание окружающих. Отчаявшись привлечь внимание слишком озабоченных и занятых собой родителей, ребенок начинает проявлять свое право на любовь и привязанность капризами, истериками, демонстративным поведением.

Невроз страха – расстройство нервной системы, обусловленное длительным психическим перенапряжением или коротким по частоте, но сильным по интенсивности стрессом. В этом случае ребенок постоянно охвачен беспокойством, страхом, он не уверен в себе, не может быть самим собой ни минуты. Ему все время мерещится какая-то опасность.

В лечебной игре **должно соблюдаться несколько условий**. Во-первых (и это самое главное), она не должна быть в тягость ребенку, не должна восприниматься им как принуждение или обязанность. Игра становится творческим процессом самопознания и обретения возможностей справиться с возникающими трудностями в настоящем, прошлом и будущем.

Во-вторых, ребенок не должен заранее знать, во что он будет играть. Неожиданность, непредсказуемость, новизна каждый раз создаваемой игровой ситуации провоцируют его на поиски выхода в любых вариантах игры. Таким образом пробуждается интерес к открытию себя, своих возможностей, оборачивающийся вовлеченностью и даже азартом в игре.

Другими словами, игра преподносится как интересное времяпрепровождение для ребенка, когда он может побыть и страшным персонажем, и героем, побеждающим зло, и самим собой, но уже без прежних страхов, скованности и неуверенности в себе.

Для того чтобы лучше организовать игру, имеет смысл пригласить не одну, а несколько семей, ведь в таком случае играть станет интереснее и веселее. Кроме того, ребенку, нуждающемуся в лечении, будет проще воспринимать игру так, как описано выше.

Перед проведением комплекса игр следует обговорить со взрослыми участниками некоторые негласные **правила**:

- нужно поддаваться ребенку для создания ситуации успеха. При этом нельзя впадать в крайности: дети очень чувствительны к фальши. То есть играть надо по-настоящему, но так, чтобы в конечном итоге выиграл ребенок;
- именно в момент победы ребенка следует завершить игру (за исключением нескольких вариантов, в которых это не требуется по сюжету), при этом нужно дружно и громко похвалить его;
- необходимо условиться, что в роли проигравшего всегда остается педагог-психолог. Причем его результаты должны быть в разы скромнее достижений ребенка.

Организация лечебных игр полезна при любых обстоятельствах независимо от того, кто их проводит. Играть можно даже в домашних условиях, но все же, когда речь идет именно о лечении, а не профилактике, проводить курс игр должен специалист (личный семейный психолог или педагог-психолог, воспитатель (учитель) в ДОУ).

Общие правила для игроков

- Игроки должны верить в реальность игры и принимать ее условности.
- Игроки должны стремиться к эмоциональному вовлечению в игру.
- Игроки должны терпеливо исполнять правила каждой отдельной игры.
- Взрослые игроки должны подстраиваться под ребенка в игре, проявлять ролевую гибкость.
- Педагог-психолог не должен допускать излишне расторможенного, с физическими проявлениями агрессии поведения в игре, напоминая о несоответствии действий сюжету игры.
- Младшие игроки должны убирать игрушки на прежние места (тем самым проверяется память детей и устойчивость их волевой сферы).
- Не терять в игре определенность, не заигрываться до неузнаваемости и не устраивать театральные мизансцены с потерей темпоритма игры и надежды на решение проблемы.
- Игроки не должны выходить из роли, пока не будет завершен сюжет игры.
- Игроки-родители не должны наказывать или осуждать ребенка и не должны напоминать ему об отдельных недочетах в игре и о его

неспособности удерживать внимание и соответствовать характеру персонажей.

- Игроки-родители не должны говорить в игре неопределенными фразами типа "может быть", "возможно", "всякое бывает", "посмотрим, что будет дальше", но и не впадать в другую крайность – быть категоричным, самоуверенным.

- Не допускается замена родителей бабушками, дедушками и другими родственниками, иначе игра может превратиться в бесконечный марафон.

- Приветствуются неожиданность, непредсказуемость дальнейших действий в игре, создающие эффект спонтанности и импровизации, что развивает воображение и фантазию ее участников.

Советы педагогу-психологу по организации лечебных игр

- Необходимо четко рассчитывать время начала и длительность игровых занятий, чтобы избежать очереди и чрезмерного волнения детей и родителей, поскольку они могут не сразу включиться в игру и осознать ее содержание.

- Нельзя торопиться, следует в специально отведенное время обстоятельно рассказать о цели и правилах игры.

- Нельзя отвлекаться, нужно выключить телефон и повесить на дверях плакат "Не входить: идет игровое занятие".

- Все участники игры должны быть в легкой удобной одежде, не стесняющей свободу движений.

- Нецелесообразно начинать игру при отсутствии позитивного настроения родителей (нередко отцы не воспринимают психологию и все, что с ней связано). В этом случае стоит подождать или присоединить родителей и детей к группе, где уже успешно решаются те же проблемы.

- Прежде чем начинать игру, нужно дать участникам время привыкнуть к игровому помещению (оно должно быть оборудовано всем необходимым и быть не менее 30–50 м²).

- Нельзя прерывать игру, не доведя ее до логического завершения. Педагог-психолог не имеет права отлучаться и пускать все на самотек, так же, как и внезапно появляться.

- После окончания каждой игры и всего занятия в целом необходимо предоставить участникам возможность "остыть", переключиться на менее эмоционально насыщенные виды игровой деятельности – поиграть с воздушными шарами, в железную дорогу, кегли, посетить "лес" (для этого по краям игровой площадки расставляются елки), покрутить хула-хуп или просто поиграть в мячик.

Приложение

Комплекс лечебных игр для преодоления неврозов у дошкольников

Занятие 1

Игра "Пятнашки"

Цель: снятие страха внезапного воздействия и физического наказания.

Подготовка: на игровой площадке размещаются повернутые в разные стороны "реквизиты" на таком расстоянии, чтобы между ними могли пробежать один или два человека. Далее громко объявляется, что стул – это гранитная колонна, в коляске лежит ребенок, который будет плакать, если его потревожить, в черном чемоданчике находится бомба, готовая взорваться в любой момент, а в колодце живут опасные чудовища (их называют вначале дети, потом родители). После подобных ужасиков все выстраиваются в ряд на краю площадки; ребенок стоит рядом с посторонними взрослыми, что уменьшает психологическую зависимость от родителей хотя бы в игре.

Правила:

- 1. Нельзя касаться ни одного из реквизитов.**
- 2. В первой половине игры "запятнанный" становится водящим, во второй – выбывает из игры.**

Ход игры:

Проводится переключка (обязательно начиная с ребенка). Все расходятся по площадке и замирают. Водящий (первым "выбирают" педагога-психолога) по хлопку начинает бегать за игроками, пытаясь осалить их.

Длительность игры: не более 20 мин.

Игра "Жмурки"

Цели:

- устранение страха неожиданного воздействия;
- уменьшение страхов темноты и замкнутого пространства.

Подготовка: реквизиты после предыдущей игры не убираются. В комнате создается полумрак.

Правила:

- 1. Участникам нельзя под угрозой вывода из игры подавать признаки жизни: двигаться, шумно дышать, стучать от страха зубами. Тем**

более нельзя говорить, хлопать в ладоши, это категорически запрещено. Нужно застыть, как бы приклеиться к площадке, но можно приседать, изворачиваться, не сходя с места.

2. Вариативность поведения "исчезнувших" (т. е. уже uznанных водящим и выбывших на время участников игры) предполагает попытки испугать водящего, перейти от страха к агрессии: например, хлопнуть над ухом водящего, набросить на него покрывало или свистнуть, ударить в барабан. Для водящего это тяжкое испытание, поскольку при этом он не должен дрогнуть, наоборот, воспользовавшись случаем, может тут же найти "злоумышленника". Так проигрывается ситуация риска – можно испугать, будучи агрессивным, но возрастает опасность попасться, быть обнаруженным и выведенным из игры. С одной стороны, подобные реакции полезны для неуверенных в себе детей с неврозом страха; с другой – нужно быть готовым нести ответственность за такой "проступок".

3. При смене водящего участникам нужно каждый раз искать себе новое место на игровой площадке, т. е. стоять не там, где они были раньше.

4. Запрещается стоять рядом родителю и ребенку: они должны быть разделены игровым пространством, т. е. каждый отвечает за свою личную безопасность. Это может стать первым опытом преодоления невротической привязанности и зависимости, как правило, основанных на чрезмерном количестве страхов и тревог. Дети в возрасте 3–5 лет часто не желают оставаться без матери ни на минуту, а сама мать панически боится отсутствия чада даже в течение нескольких минут. В этом случае приходится уступать: ребенок и мать остаются рядом, но когда рано или поздно ребенок сам становится водящим, то им приходится разделиться.

5. Узнанный участник выходит из игры и садится на штрафную скамейку – стулья, стоящие вне игрового пространства. Выбывший играет роль контролера, без слов подталкивая водящего в нужном направлении, когда тот оказывается за пределами игровой площадки.

Ход игры:

Участники игры замирают в разных местах комнаты, не подавая признаков жизни. Задача водящего (первым выбирается педагог-психолог) – с завязанными глазами отыскать всех игроков и узнать их, не снимая повязки.

Игру можно усложнить: например, взрослые могут накрыться простыней и встать вдвоем. В таком случае водящему нужно будет опознавать их обоих.

Достижения детей всячески поощряются. Подчеркивается (в форме внушения), что при страхе, отказе и неуверенности подобные результаты были бы невозможны. В этом случае все произошло наоборот – решимость и

настойчивость преодолели страх и привели к успеху. Эти слова сопровождаются соответствующими репликами, возгласами, рукопожатиями. И даже если ребенок кого-то не нашел, все равно он остается доволен, ведь ему уделяется столько внимания.

Длительность игры: до 30 мин.

Занятие 2

Игра "Прятки"

Цель: преодоление страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства.

Подготовка: участники игры выходят на детскую площадку.

Правила:

- Нужно успеть спрятаться до того, как водящий начнет искать.
- Можно прятаться только по одному.
- Нельзя прятаться дважды в одном и том же месте.
- Нужно хранить тайну своего местопребывания.
- Обнаруженные участники должны ходить по пятам водящего и торопить его.
 - Искать можно только водящему, остальные, змейкой следующие за ним, создают обстановку возбуждения и азарта.
 - Выигравшим считается и водящий, нашедший большее количество участников, и те из них, кого не удалось обнаружить несколько раз.

Ход игры:

Водящим выбирается педагог-психолог. Игроки выходят на детскую площадку и играют в прятки. В конце игры обнаруженные участники вместе с водящим возвращаются на крыльцо и синхронно произносят: "Кто не найден – выходи!". Подсчитывается количество не найденных игроков и им присуждается титул "невидимки". Особенно этой награде радуются дети.

Длительность игры: чуть более 1 ч.

Занятие 3

Игра "Кто первый?"

Цель: устранение торможения в неожиданных, непредсказуемых ситуациях общения, когда в ответ на сигнал нужно сразу действовать, поступать определенным и наиболее целесообразным образом (т. е. вырабатывается навык быстрой реакции в неожиданных коммуникативных ситуациях).

Подготовка: размещают два стула так, чтобы между ними мог пробежать один взрослый. Позади участников, за пределами игровой площадки, ставится стол с тремя призами – кеглями.

Правила:

- Продвигаться следует прыжками.
- Движение начинается после произнесения водящим ключевого слова. Разные водящие выбирают разные ключевые слова, которые не должны быть из одного класса.
- На исходной позиции ребенок стоит отдельно от родителей. Это условие способствует повышению самостоятельности дошкольника и чувства личной ответственности.
- Участник, доскакавший до финиша и схвативший приз первым, получает право быть водящим, что подчеркивает его "выдающиеся достижения".

Ход игры:

На стулья садятся несколько человек, у них в руках пластмассовые мечи и кегли. Водящий объявляет ключевое слово, например "яблоко". Затем он усыпляет бдительность игроков, перечисляя другие фрукты. В какой-то момент он произносит "яблоко", играющие должны сразу же начать движение. Задача – попрыгав между стульями, вернуться таким же образом и схватить приз. При этом участники, сидящие на стульях, следят за тем, чтобы игроки соблюдали правила (прыгали между стульями, а не бежали за ними).

Длительность игры: 30 мин.

Примечание: Большой эффективности можно добиться в первой половине дня, когда ребенок еще не устал и не перевозбудился.

Игра "Быстрые ответы"

Цели:

- снятие торможения при ответах на внезапные вопросы;
- тренировка внимания, сообразительности и находчивости.

Правила:

1. Все выстраиваются в линию. Впереди симметрично, на расстоянии детского шага, ставятся кегли. Обычно их не более 5–6.
2. Отвечать нужно быстро, в течение трех секунд.
3. Если кто-то не успел ответить в отведенное время, вопрос автоматически переходит к рядом стоящему участнику игры, если и он не находит ответа, то к следующему участнику и т. д.
4. Нельзя подсказывать, каждый отвечает сам за себя.
5. Запрещаются повторы ответов и вопросов.

6. Сами ответы могут носить как серьезный, так и шуточный характер. Их верность оценивается водящим, и его решение не подлежит обсуждению.

7. Участник игры, быстрее всех преодолевший дистанцию, получает поздравления и тоже задает вопросы, помогая водящему.

Негласные правила:

1. В первой части игры задаются вопросы, составленные с учетом возраста и развития детей.

2. Во второй части игры задаются очень сложные вопросы для взрослых, на которые не предполагается получить правильный ответ.

Ход игры:

Водящий – педагог-психолог – сидит в дальнем конце комнаты и задает вопросы, на которые игроки быстро отвечают. При каждом правильном ответе игрок делает шаг вперед – к кегле. Результат никто не может предсказать, поскольку первые могут безнадежно "застрять" где-то на половине пути, а отстающие, в т. ч. и ребенок, не только догнать их, но и перегнать. Прошедшие дистанцию и получившие поздравления сами начинают задавать вопросы, помогая водящему.

Во второй половине игры вопросы задают уже дети (а потом к ним присоединяются и взрослые, дошедшие до конца). Педагог-психолог находится среди отвечающих участников игры и демонстрирует неспособность сразу ответить на вопросы: чешет затылок, мычит, переминается с ноги на ногу, затем следует озарение, затем снова торможение. Таким образом, ребенок, как в зеркале, видит свое прежнее поведение и, поскольку он уже одержал победу, отбрасывает прежнее неудачные стереотипы поведения. Здесь срабатывает механизм антиподражания или отказа воспринимать себя в прежней роли.

Длительность игры: 30 мин.

Занятие 4

Игра "Мяч в кругу"

Цель: устранение торможения и страха при необходимости отвечать незамедлительно на вызов окружающих.

Правила:

1. Мяч нужно кидать не сверху, замахиваясь, а как бы подкидывая, снизу.

2. Прежде чем бросить мяч, нужно поймать взгляд одного из участников.

3. Получивший мяч незамедлительно бросает его тому, кто посмотрит на него.

4. Не выполняющих правила и бросающих мяч куда попало наказывают – контролер легонько ударяет их мячом по голове.

Ход игры:

Игроки встают в круг и начинают бросать друг другу мяч в соответствии с правилами. Через пять минут начинается движение по кругу, при этом игра не прекращается. Игру можно усложнить тем, что теперь следует поймать не только взгляд, но и сказать какое-либо слово, прежде чем бросить мяч. Чуть позже сделать еще одно ограничение: называть слова только определенного класса.

Длительность игры: не более 20 мин.

Игра "Проникновение в круг"

Цель: преодоление страха замкнутого пространства, а также страхов угроз, запретов и наказаний.

Правило: глаза у всех игроков, кроме участника, пытающегося проникнуть в круг, должны быть закрыты.

Ход игры:

Взявшиеся за руки участники образуют круг. Между ними расстояние – один метр, чтобы в круг мог проникнуть как ребенок, так и взрослый. Составляющие круг игроки произносят угрозы-предостережения: "Никто не пройдет в наше царство!", "Только попробуйте проникнуть в наше царство!" и т. д. Участник игры, желающий проникнуть в центр круга, неслышно ходит вокруг и, улучив подходящий момент, быстро проползает между двумя участниками игры. Таких попыток может быть несколько, потому что пробраться в круг сразу довольно трудно. Услышав подозрительный шум, несколько стоящих в кругу игроков с криком "Ух!" должны дружно присесть и в случае ошибки сразу встать. Удачно проникший внутрь сообщает вслух: "А я уже здесь!". Все от удивления открывают глаза, потом снова закрывают и начинают бормотать: "Ну, мы теперь тебе покажем!", "Ни за что не выпустим отсюда!" и т. д.

Далее нужно попытаться выйти из круга, причем задача усложняется тем, что все начинают двигаться, держась, как и раньше, за руки. Однако если выбраться из круга все равно удастся, победитель "награждает"

оплошавших играющих легкими ударами мячей (или воздушного шарика) по голове.

Длительность игры: 20 мин.

Игра "Лимонный сок"

Цели:

- устранение избыточного страха при сжатии, стеснении, сдавливании как аналогах замкнутого пространства;
- выработка быстрых и адекватных защитных реакций при возникновении физической угрозы, в т. ч. более активном выражении эмоций гнева, когда этого требуют обстоятельства.

Правила:

1. Нельзя задевать стоящего в центре круга руками. Они отведены назад так, что можно действовать только грудью.

2. Категорически запрещается приближаться слишком быстро.

Ход игры:

Участники игры, держась за руки, образуют круг, в центр которого помещается красный обруч. Внутри него находится один из играющих. Первым защищающимся выбирается педагог-психолог.

Вначале круг максимально большой, все пристально смотрят на стоящего игрока в центре круга и решают, какой сок из него сделать (лимонный, апельсиновый, малиновый, киви, морковный и т. д.).

После принятия решения образующие круг участники игры делают страшные лица (можно надеть соответствующие маски) и с угрожающими возгласами "Ух!" медленно сжимают круг. Подойдя на близкое расстояние к стоящему в центре обруча человеку, играющие получают отпор: он отталкивает их руками. Тот, кого коснулся ладонью стоящий в центре обруча участник, должен отпрыгнуть назад, обычно на один-два шага, не отпуская рук соседей. После этого все снова пытаются сжать стоящего в центре обруча.

Длительность игры: 20 мин.

Занятие 5

Пятое занятие включает в себя две игры – "Автобус" и "Футбол".

Игра "Автобус"

Цель игры и ее терапевтический смысл: преодоление страхов замкнутого пространства, опоздания и неожиданного воздействия, доведенных до степени абсурда, когда все идет не так, непредсказуемо, неожиданно. В игре реализуются, пусть и в условной форме, опасения детей опоздать в детский сад, не пройти то или иное испытание, не ответить на вопросы, не выполнить задание вовремя и в нужной форме. Особенно актуальна игра для детей подготовительной группы, многим из которых после выпуска из дошкольного учреждения предстоит самостоятельно добираться до школы.

Ход игры:

I действие – "Прогулка после детского сада и выполнение домашних заданий".

Время прогулки минимально. На прогулке контролируется каждый шаг ребенка, звучат напоминания об опасностях (воспроизведение чрезмерного контроля родителей).

Во время выполнения заданий "родитель" находится рядом, делает бесчисленные замечания и дает советы, проверяет каждую мелочь и заставляет все переписывать заново. (Воспроизводится реальная обстановка в семье ребенка. Для реальных родителей это наглядный урок, как не нужно себя вести.)

II действие – "Укладывание спать и сон".

Подготовка ко сну – самое беспокойное время для детей с неврозами. От обилия дневных впечатлений и нервного перевозбуждения, а также из-за страхов перед кошмарными снами они ни за что не хотят ложиться спать, придумывая всякие предлоги. Но "родители" проявляют настойчивость (чего им не хватает в реальной жизни), и, наконец, в полной темноте все засыпают (сидя или лежа закрывают глаза). После нескольких минут абсолютной тишины кто-то начинает вскрикивать, бормотать "во сне", звать на помощь маму или, как лунатик, бродить по комнате, натываясь на "спящих" (начинает игру, конечно, педагог-психолог, "спящий", как и все). Так достигается преодоление кошмаров во снах.

III действие – "Пробуждение и сборы в детский сад".

Будильник "подводит", остается мало времени. Сразу начинаются спешка, суматоха. Один из взрослых заставляет есть, другой – чистить зубы, третий отправляет в туалет, четвертый напоминает, что пора одеваться и т. д. Уже уходящего ребенка возвращают, снова проверяют, все ли он взял с собой. Дают наказания на все случаи жизни и советуют хорошо себя вести, чтобы воспитатель не жаловался на ребенка, т. к. бабушка этого не переживет, мама будет пить валерьянку, а отец думать о ремне. На прощание

все машут руками со словами: "Не подводи нас, вся надежда на тебя, ты должен быть самым лучшим".

IV действие – "Остановка".

Возбужденные от страха опоздать дети выбегают из разных домов и мчатся на остановку. Там стоит всего один стул для ожидания. Все хотят его занять. При этом возникают споры: по какому праву и кто должен на нем сидеть, почему оно занято ребенком, который не уважает старших, пенсионеров, беременных или больных. Вдруг обнаруживается, что автобус так и не пришел. Возникает беспокойство – "Автобус не приедет", "Будут ругать за опоздание", "Накажут и оставят в группе на время прогулки" и пр.

V действие – "Появление автобуса и посадка".

Вначале педагог-психолог задает вопрос: "Какие бывают автобусы?". После ответов детей он уточняет, что еще бывает и резиновый автобус, который может расширяться до бесконечности и сужаться. Несколько взрослых изображают "автобус". Водителем становится специалист, за ним, держась за руки, выстраиваются все остальные. Образуется замкнутое пространство, символизирующее стенки автобуса, двое взрослых имитируют дверь, но она пока закрыта.

Дождавшись нужной степени беспокойства и паники у людей, уже не мечтающих ни о каком автобусе, он появляется, но проносится мимо. Наконец автобус появляется снова, останавливается, начинается посадка. Время ее ограничено, "дверь" впускает только одного человека, а проникнуть в автобус пытаются все. Начинается давка. Но рано или поздно посадка заканчивается, все пассажиры, "как сельди в бочке", помещаются внутри автобуса, обычно это 8–12 детей, при шестерых взрослых, моделирующих автобус.

VI действие – "Поездка".

Взрослые, изображающие автобус, должны следить, чтобы ни один из пассажиров не выпал до поездки. Если это случилось, его подбирают при повторном прохождении маршрута.

Водитель напоминает, что все должны иметь билеты, уступать места пожилым, беременным и больным и что в автобусе работает контролер. Тут же появляется контролер и спрашивает билет, читает мораль за его отсутствие (все это происходит уже во время движения). Пассажиры поддерживают контролера.

Автобус из-за плохой дороги временами трясет, он дает задний ход, при проезде через тоннель (дверь) автобус растягивается на много метров, а всех пассажиров "сплющивает". Этим достигается дополнительный эффект

сжатия, что вызывает негодующие возгласы пассажиров. Попытки некоторых пассажиров выйти на нужной им остановке заканчиваются неудачей, поскольку "заклинило дверь".

Наконец автобус прибывает на конечную станцию и "разваливается на части" (взрослые, его образующие, падают на пол). Пассажиры перешагивают через обломки автобуса, спешат по своим делам.

VII действие – "Детский сад".

Запыхавшийся ребенок вбегает в детский сад, но на его пути вырастает грозная фигура охранника. Он дотошно выясняет фамилию, имя, отчество воспитанника, сколько ему лет, где он живет и т. д. На все нужно отвечать быстро, иначе охранник будет до конца дня выяснять все обстоятельства.

Далее одежду ребенка придирчиво осматривает уборщица. Преодолев первые препятствия, он тут же оказывается в группе, где в его шкафчике сломаны все крючки, поэтому вешать одежду не на что. Малыш судорожно ищет исправную вешалку, наконец, находит и вылетает в коридор.

"Где же воспитатель?", – с удивлением спрашивает ребенок, придя в себя после пережитых волнений. Ему отвечают, что она почему-то опаздывает; но это хорошо, ведь она не узнает о его опоздании. Появляется воспитатель, извиняется за опоздание: подвел автобус, и занятие начинается. В этом случае отмечается терапевтический механизм аналогии с пережитым опытом нашего героя – все могут опоздать, от этого никто не застрахован и ничего трагичного, непоправимого в этом нет. Одновременно это и более адекватное восприятие неудачи.

В сокращенном варианте игры опаздывающий малыш, дрожа от страха, вбегает в группу и видит удивленное лицо воспитателя, которая говорит: "Что ты, Коля, так взволнован? Мы еще не начинали занятие, мало ли что бывает, садись за свой стол, и начнем занятие". Потрясенный столь радушным приемом, ребенок занимает свое место и успешно выполняет любые задания.

Длительность игровой программы в среднем составляет 1 ч. Это самая продолжительная игра в данном комплексе.

Игра "Футбол"

Цель: преодоление страха неожиданного воздействия и боли.

Ход игры:

Группа делится пополам, так чтобы дети и родители оказались в разных командах. Педагог-психолог выступает в роли судьи. Мяч помещается посреди игрового поля, и после свистка игра начинается.

Вратарей нет, ворота обозначены стульями. Мяч настоящий. Идет обычная игра в футбол. При касании мяча руками назначается штрафной удар, при котором, как и полагается, команда выстраивается перед воротами: педагог-психолог, уже как ее участник, разбегаются и имитируют удар по мячу. Все защитники ворот подсакивают, чтобы отбить мяч, на что нападающий восклицает: "Более нервных игроков я еще не видел!". Затем следует настоящий удар, но мяч пролетает мимо ворот. В следующий раз все повторяет ребенок и забивает гол. Его обнимает вся команда.

Длительность игры: не более 15 мин.

Занятие 6

Игра "Злые собаки"

Цели:

- преодоление страха перед собаками;
- устранение страха неожиданного воздействия и боли.

Правила:

1. "Собаки" находятся на цепи и могут выскакивать только на 30–45 см вперед.
2. "Мертвая хватка" запрещена, т. е. можно хватать проходящего "лапами" и тут же отпускать. Можно просто выпрыгивать от нетерпения и злости, слышав подозрительный шум, но тут же возвращаться в исходное положение.
3. Ребенок должен находиться напротив родителя.
4. У "собак" закрыты глаза.

Ход игры:

Игроки встают на четвереньки, изображая собак, и располагаются друг напротив друга так, чтобы между ними оставалось расстояние не менее 1,5 м. В результате получается своеобразный коридор протяженностью 5–7 м.

Чтобы стать действительно злыми "собаками", игроки "облаивают" сидящего напротив. (Родителям и детям, стоящим напротив друг друга, это поможет устранить взаимные отрицательные чувства, если они имеются в реальной жизни.)

После того как "собаки" достаточно разозлились, педагог-психолог объявляет, что заболела бабушка, которая живет в соседней деревне. Ей нужно отнести горячие пирожки для подкрепления сил, для чего придется пройти все дворы со злыми собаками. "Собаки" закрывают глаза и начинают ворчать от злости, но при этом остаются бдительными для того, чтобы мимо никто не прошел. Задача водящего (первым должен быть педагог-психолог)

пройти между ними и в конце пути крикнуть: "Бабушка, вот пирожки, поправляйся!". Водящие постоянно меняются.

Длительность игры: в среднем 20 мин.

Игра "Кочки"

Цель: преодоление страха.

Подготовка: выставляются стулья, табуретки, топчаны, столы и т. п. на расстоянии шага ребенка. Они будут кочками на болоте.

Правила:

1. Передвигаться можно только по кочкам, не касаясь руками пола.
2. Остальным игрокам нельзя касаться руками проходящего по кочкам. Разрешается только неожиданно выскакивать рядом, угрожать, бить в барабан и набрасывать обруч.
3. Если игрок, проходящий по болоту, падает (или касается ногой пола), обитатели болота пытаются утащить его с собой. Встретив сопротивление, все отступают, а играющий должен начать свой путь сначала.

Ход игры:

Ребенок – первопроходец болота. Все остальные изображают обитателей болот, им раздаются изображения лягушки, змеи, паука, а также горн, барабан или хула-хуп. Обитатели располагаются по всему маршруту. Ребенок начинает движение, а все хором высказывают сомнения в том, что он сможет дойти до конца. Как только он спрыгивает с последней кочки и гордый идет "домой", раздаются аплодисменты и поздравления.

Длительность игры: не более 30 мин.

Игра "Регби"

Цель: преодоление страха неожиданного воздействия и боли.

Правила:

1. Можно не только ударять по мячу, но и хватать его руками и, прижимая к себе, бежать стремглав к воротам противника.
2. Можно подставлять подножки.
3. Отбирать мяч можно разными способами – хватая, толкая, щекоча, чтобы держащий мяч его выпустил, и т. д.

Ход игры:

Игроки делятся на две команды и начинают "угрожать" друг другу, предлагая противникам сдаться сразу. Для игры используется мяч продолговатой формы. Далее начинается игра по типу "Футбола", но с использованием новых, разрешенных приемов (см. Правила). Дети-недотроги еще в более болезненной степени, чем в игре "Футбол", реагируют на сдавливание и физические неудобства, но привыкают и вместе со всеми принимают участие в игре.

Длительность: не больше 15 мин.

Игра "Восхождение"

Цель: преодоление страха высоты, землетрясения и прочих стихийных бедствий.

Правило: помощь в восхождении оказывать нельзя.

Ход игры:

Игроки выстраиваются друг за другом, обхватывают друг друга за талию и, чуть наклонившись вперед, поворачивают голову в сторону. Впереди всех стоит самый высокий взрослый и не наклоняется. Ребенок разбегается и запрыгивает на самого последнего игрока. Его задача – добраться до самого первого человека – вершины – по спинам остальных игроков. Добравшись до цели, нужно встать ногами на плечи взрослого (ребенка, конечно, поддерживают за ноги). Взобравшись и выпрямившись во весь рост, ребенок кричит: "Я – на вершине, я победил!". После этого он прыгает вниз, где его ловит педагог-психолог.

Если детей несколько, то они могут ползти, друг за другом на расстоянии 1–2 м, что облегчает задачу благодаря положительному примеру и ощущению незримой поддержки тех, кто сзади тоже преодолевает препятствие.

Повторная попытка восхождения совершается в более сложных условиях. В горах начинается "землетрясение".

Длительность игры: 30 мин.

Примечание. Дома можно модифицировать игру: ребенок может залезть отцу на плечи со стула, а спрыгнуть уже с присевшего родителя.

Игра "Сражение"

Цель: преодоление страха открытого пространства и боли.

Подготовка: по обеим сторонам игровой площадки ставятся стулья, по одному на каждого участника. Стулья играют роль укрытий и танков. В

центр комнаты выкладывается хула-хуп, внутри которого складываются снаряды – мячи, шарики, кольца. За укрытиями также лежат снаряды – по 10 штук на каждого.

Правила:

1. Родители и дети находятся в разных войсках.
2. Бросать снаряды надо не сверху, замахиваясь, а снизу, как бы подкидывая, чтобы уменьшить риск травматизма.

Ход игры:

Игроки делятся на две команды – войска, которые прячутся в укрытия и начинают провоцировать противника на бой. После этого открываются боевые действия. Когда запас снарядов заканчивается, игрок выбегает в центр, под обстрел, и старается собрать их как можно больше. Через 5–7 мин бомбометания следует приказ педагога-психолога начать танковую атаку. Участники поднимают стулья, прижимают к себе, и армии движутся друг на друга. При столкновении (стульями) начинается противоборство, каждый пытается потеснить противника. Затем следует приказ педагога-психолога и начинается рукопашный бой. Далее по его же инициативе происходит примирение.

Длительность игры: не более 20 мин.

Примечание. Во время игры педагог-психолог контролирует действия детей во избежание возникновения травмоопасных ситуаций.