

## **Использование игры для преодоления страха**

Игра - способ выражения чувств, познания и моделирования окружающей ребенка действительности. Игра - это движение, победа, радость, удовольствие... Игра для ребенка - дело серьезное, поэтому и относиться к ней надо соответствующим образом.

Игры бывают предметные и ролевые, спонтанные и направленные (организованные)..

Игра, как и рисование, позволяет лучше понять переживания детей, их интересы, потребности, характер, темперамент. Она помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе в общении, усвоить социальные нормы поведения, доставляет ребенку удовольствие, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние.

К тому же игра обладает терапевтической функцией, поскольку в ней травмирующие жизненные обстоятельства переживаются в условном, а значит ослабленном виде и, кроме того, происходит их эмоциональное отреагирование.

Игра невозможна без риска, и нежелание быть последним, проигравшим, так же, как и надежда на победу, представляет собой моделирование, репетицию возможных жизненных ситуаций, что позволяет лучше адаптироваться к ним в реальной жизни.

Как естественный способ выражения "я", укрепления уверенности в себе игра будит активность ребенка, его инициативу и самостоятельность, развивает умение владеть эмоциями и принимать решения. Взятие на себя роли означает принятие определенных правил, то есть возникает чувство ответственности.

Когда в игре все удастся, у детей появляются чувство удовлетворения, эмоциональное насыщение игрой, при неудачах же возникает чувство вины и досады, заставляющее более критически взглянуть на себя и как-то перестроиться, измениться.

Цель психологически направленных игр состоит, в первую очередь, в снятии избытка торможения, скованности и страха, возникающих в темноте, замкнутом пространстве, при внезапном воздействии и попадании в новую, неожиданную ситуацию общения. Одновременно это предупреждение неуверенности в себе и застенчивости или их коррекция, если они уже входят в характер ребенка.

**"Пятнашки"** - 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.

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, вернуться, но только не застыть и не сдаваться, как и не давать себя запятнать во всех значениях этого слова.

Эмоциональный накал игры создают и нарочито подчеркнутые угрозы водящего, которыми он сыплет, как из рога изобилия: "Только попадись!", "Ну, погоди!", "Я тебе сейчас покажу!", "Поймаю и съем!", "Лови его!", "Ага, попался!". Затем водящий взрослый восклицает с похвалой: "Ну и быстрый!", "Смотри, какой ловкий!", "Надо же, никак не могу догнать!", "Да что же это такое!", "Ух, устал!", "Сдаюсь!" и т. д. Убегающий в ответ: "Не догонишь!", "Все равно убегу!", "Только попробуй!" и т. п. Так что в игре звучат не только угрозы, но и возражения, чем и обеспечивается

Итак, пятнашки только непосвященным кажутся такой простой игрой. На самом деле с ее помощью, во всяком случае, при неоднократных повторениях, удается:

1. обеспечить эмоциональную разрядку - снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
2. 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);
3. улучшить гибкость в поведении, ситуативность;
4. усилить способность быстро принимать решения;
5. освоить групповые правила поведения и совместной деятельности;
6. развить ловкость, координацию движений и большую побудительную активность;
7. наладить более непосредственный контакт между родителями и детьми.

**"Жмурки"**. 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, осложнить 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.

Можно, как и пятнашки, 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.

**"Прятки"**. Заранее оговариваются места, где нельзя прятаться. Как и в предыдущих играх, участников не менее трех, и они сами договариваются, кто из них будет искать первым. Свет выключается, остается только небольшой ночник. Тот, кто водит, обходит комнату или квартиру, произнося шуточные угрозы в адрес спрятавшихся. Последние стремятся ничем не выдать себя, что требует опять же достаточной выдержки и терпения. Кроме того, спрятавшийся остается какое-то время один, пока его не найдут или он сам не выйдет из укрытия по счету 10.

Для укрытия каждый раз подыскивается новое место, и надо найти его достаточно быстро, не растеряться, пока водящий у двери медленно считает до 5 и со словами "я иду искать" начинает поиск, как уже отмечалось, в сумраке или даже полной темноте.

Наилучшие результаты от игры - когда ребенок сразу становится ведущим, то есть с ходу преодолевает страх и нерешительность. Хороших результатов можно достичь и когда взрослые "сдаются", "не найдя" младшего участника игры, а он, наоборот, стремится найти всех без исключения. Во всех случаях нужно заинтересовать, вовлечь детей в игру, но не принуждать к ней, тем более на главные роли. Обычно затруднения отсутствуют после эмоционально заряжающей игры в пятнашки и при желании играть у самих взрослых.

Найденные участники игры продолжают принимать в ней активное участие, идя цепочкой сзади водящего и отчасти помогая ему в случае необходимости соответствующими репликами, замедлением или ускорением движения.

*В рассмотренном комплексе игр "Пятнашки" лучшие всего снимают страх неожиданного воздействия, "Жмурки" - страх замкнутого пространства, "Прятки" - страхи темноты, одиночества и опять же замкнутого пространства. Вместе все три игры естественным образом устраняют столь часто встречаемое перед сном в младшем дошкольном возрасте сочетание страхов темноты, одиночества и замкнутого пространства.*

**"Кто первый"** в середине комнаты ставятся два стула, между ними остается проход, через который может пройти или пролезть только один человек. Играющие встают на четвереньки у стены, лицом к стульям. Руки у них находятся на стартовой линии, как на спортивных соревнованиях, и любое движение раньше времени считается нарушением (фальстартом), влекущим за собой замечание, а при повторении ошибки - и выбывание на время из игры.

Как только будет дан заранее обусловленный сигнал, можно начинать движение, причем ползком. Ползти нужно до стульев, между ними и, обогнув один из них, вернуться обратно, прикоснувшись рукой к стене или мячу. Кто первый это сделает, тот и выиграет. В игре участвуют минимум трое: родители и ребенок. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст участников.

Например, ползти можно только после слова "лягушка", а если будет произнесено "крокодил", "бегемот", "лошадь", то нужно оставаться на месте. Подобным образом может быть использовано слово, обозначающее один из цветов, предмет мебели, сказочный персонаж. После неоднократных названий не тех слов произносится нужное слово, и тут уже не до раздумий - все устремляются вперед.

**!!! "Быстрые ответы"**. Она не только снимает торможение, возникающее при внезапных вопросах, но и развивает сообразительность, находчивость, смекалку. Игровое пространство заранее разделяется предметами на небольшие квадраты, по одну сторону которых находится ведущий, а по другую - стоящие рядом остальные участники.

Ведущий, вначале взрослый, задает поочередно каждому посильные для его возраста вопросы и ждет ответа в течение произносимого вслух счета: 1-2-3. Ограничение времени создает стрессовую ситуацию, поскольку после счета 3 ответ признается недействительным. Вопросы носят доступный возрасту и шуточный характер, часто с "подковыркой", и на них можно отвечать "по-детски" или как полагается.

Вопросы могут быть на любую тему, и умение их быстро придумывать, как и чередовать темы, как нельзя лучше развивает спонтанное мышление и творческую фантазию всех участников.

Приведем образцы вопросов и ответов (в скобках) у детей: "Почему лягушки скачут? (ноги длинные)"; "Почему крокодил зеленый? (живет в болоте)"; "Почему мороженое холодное? (из холодильника)"; "Почему птички поют? (весело)"; "Почему земля круглая? (такая получилась)"; "Почему все кончается на "у" (потому)" и т. д.

**У взрослых:** "Почему лампочка светит? (электричество)"; "Почему земля внутри горячая? (нагрели)"; "Что можно увидеть с закрытыми глазами? (сон)"; "Без чего не испечешь хлеб? (без корки)"; "В какую посуду нельзя налить воду? (в полную)"; "Сколько яиц можно съесть натощак? (одно, так как второе будет уже не натощак)"; "Сколько лет Бабе Яге? (много)"; "Какое расстояние от Земли до Марса? (такое же, как от Марса до Земли)" и т. д.

При подходящем ответе производится перемещение участника игры вперед на один шаг (квадрат). Таким образом, отвечающий опережает остальных. Ведущий должен незаметно направлять игру так, чтобы не допускать чрезмерного опережения или отставания других. Это усиливает интерес к игре, так как никто не может быть заранее уверен, что именно он одержит победу.

Во всех играх необходимо создать такие условия, чтобы ребенок мог обязательно выиграть, если не в первый раз, то во второй или в третий. Успех среди сверстников и взрослых окрыляет, заставляет поверить в себя и стать более уверенным перед лицом воображаемой или реальной опасности.

Играть в "Быстрые ответы" лучше всего с 5 лет, когда становится более заметным интеллектуальное развитие ребенка и, соответственно ему, понимание вопросов. Хорошие результаты от игры отмечаются и в подростковом возрасте при чередовании "детских" и "взрослых" ответов.

Игра "**Противоборство**" закрепляет полученные результаты, особенно у мальчиков, для которых она в основном и предназначена.

Смысл игры состоит в противоборстве с кем-то, символизирующим опасность, победа над которым возможна только при подавлении в себе страха, при уверенных и точных действиях. "Противоборство" - это комплекс из четырех последовательно проводимых игр.

Первая из них - "**Поединок**" - фехтование на игрушечных саблях. Победивший сражается с третьим участником игры, обычно взрослым. Щит

не применяется специально, так как создает искусственную защиту и уменьшает эффект игры. Адекватная защита состоит только в решимости и скорости действий. Хотя сабли и сделаны из легкого гнущегося алюминия, прикосновение все-таки несколько болезненно, а главное, неприятно, так как ассоциируется с болью и смертью.

Вторая игра - **"Стрельба из лука"** - заключается в поочередной стрельбе из лука стрелами-присосками. Тот, в кого стреляют, отходит в конец комнаты. Обороняется сначала щитом, а затем руками и пытается увернуться от попадания. Напряженное ожидание выстрела создает острое чувство беспокойства, не мешающее, однако, принятию защитных мер. Испытываемое после выстрела, независимо от результатов, чувство облегчения представляет собой катарсис - разрядку эмоционального напряжения от страха неожиданного воздействия.

Следующая игра - **"Сражение"** - бросание мелкими, нетяжелыми предметами (шарики, кегли, бумажные шарики) друг в друга из-за укрытия в виде стульев и кресел, поставленных напротив друг друга на расстоянии нескольких метров. Предметы нельзя бросать слишком сильно, главное - попасть и увернуться.

Играющие разделяются на два противостоящих лагеря, по одну сторону которого находится родитель, а по другую - ребенок. Вначале нужно "поссориться" - предъявить обвинения, высказать претензии, обиды, требования, то есть всячески раззадорить друг друга, и, в конце концов, объявить "войну".

Заканчивается игра перемием, принесением взаимных извинений и рукопожатиями - "братанием". Как и две предыдущие игры, "сражение" идет в обрамлении постоянных шуточных угроз и насмешек типа "простофиля", "мазила", "так тебе и надо" и т. д.

Последние три рассмотренные игры требуют меньшего количества участников, чем предыдущие. В "сражении" их двое - родитель и ребенок, выясняющие отношения друг с другом в процессе игры и уменьшающие их напряженность путем заострения, драматизации и эмоционального отреагирования.

"Поединок", "Стрельба из лука" и "Сражение" помогают также существенно уменьшить страхи боли, уколов и неожиданного воздействия. А просто ослабить напряженность в отношениях между взрослыми и детьми помогают и всем известные игры в бадминтон, теннис, волейбол, простое бросание мяча, летающей тарелочки или даже кепки, если они сопровождаются нарочитыми угрозами и шуточными репликами.

Комплекс игр, который проводится с несколькими семьями сразу, чтобы закрепить и усилить достигнутые результаты в преодолении страхов. Многие из этих игр окажутся полезным и для одной семьи, где есть несколько детей, бабушки и дедушки.

Начинается комплекс с игры **"Мяч в кругу"** - бросания мяча друг другу стоящими в кругу детьми и взрослыми. Каждый ребенок располагается напротив своего родителя, а не рядом, что подразумевает большую самостоятельность действий и дает возможность лучше выразить чувства.

Прежде чем кинуть мяч, нужно поймать взгляд другого участника игры и сказать любое пришедшее в голову слово: "на", "держи", "поймай", "зайчик" и т. д. Тот, кто теряется и не может быстро найти слово, все равно получает мячи от других, поскольку происходит обмен взглядами. Постепенно он накапливает мячи (или кегли, что предпочтительнее для этой игры) и должен быстрее от них освободиться, что стимулирует игровую активность.

Усложнение игры состоит в поиске слов из названий только цветов, мебели, животных, сказочных персонажей или в назывании любых цифр. Далее все начинают двигаться по кругу, продолжая бросать мячи. В конце игры особого поощрения заслуживают дети, участвующие в игре наравне со взрослыми. Цель игры: снять торможение, возникающее при необходимости быстро отвечать, в том числе в группе детского сада и в школе.

**"Проникновение и выход из круга"**, образуемого сцепленными руками взрослых и детей. Все закрывают глаза и твердо заявляют, что никто не проникнет в их царство-государство без ведома, особенно ловкие и смелые мальчики и девочки (уже этим поощряются решительные действия детей).

Все играющие по очереди ходят с наружной стороны круга и пытаются проникнуть в него, незаметно проскользнув через одну из пар. Но охрана начеку и быстро реагирует приседанием и опусканием рук на всякий подозрительный шум, тем более случайное прикосновение, то есть осуществить "коварный" замысел и проникнуть незамеченным весьма непросто.

Если же цель достигнута, и ребенок (или взрослый) уже находится в центре круга, он хлопает в ладоши, все открывают глаза и с удивлением обнаруживают проникшего в их закрытое от всех царство. Теперь задача - выйти из круга. Все снова закрывают глаза и повторяют не менее решительно, что ни за что никого и никогда не выпустят.

Следует несколько попыток, и ребенок, очутившись вне круга, радостно хлопает в ладоши. Все опять широко открывают от изумления глаза и отдают должное ловкости и храбрости того, кто решился на это.

После того как в роли "нарушителя" побывают все дети и взрослые, игра повторяется при движущемся круге - хороводе. Игра "Проникновение" помогает устранить страх замкнутого пространства.

Эту же цель преследует и игра "**Сжатие**". Круг участников игры остается прежним, но теперь все, сделав угрожающие лица и тесно сплотив ряды, начинают суживать пространство, чтобы стиснуть, сдавить, разделаться, как с букашкой, с тем, кто стоит посередине круга. Более того, угрожают сделать из него лимонный или апельсиновый сок, кому как нравится.

Но не тут-то было! По правилам игры обороняющийся широко расставляет руки и отталкивается спереди и сзади от наступающих, уже вплотную приблизившихся к нему и исполняющих роли недоброжелателей и агрессоров одновременно. Как только защищающийся прикасается к наступающим, те, сразу отпрянув, как от удара электрическим током, отступают. Далее следует новая волна наступления, но обороняющийся не дает себя в обиду, и так несколько раз, пока "агрессоры" не убедятся в недостижимости своей цели и надежности защиты и отпора.

Другая игра - "**Пролезание**" через ряд стульев, столиков и парт. Участники игры запускаются с небольшим интервалом времени, так что можно догнать замешкавшегося или уйти от погони. Цель игры, как и предыдущей, - в преодолении страхов замкнутого пространства и нападения.

"**Автобус**". Участники игры, держась руками друг за друга, образуют как бы каркас автобуса с водителем впереди. "Автобус" подкатывает к "остановке", забирает волнующихся от ожидания пассажиров в единственную, да еще плохо работающую "дверь" и "едет" с объявляемыми водителем остановками по всем комнатам и коридорам, включая узкие проходы между мебелью.

Соответственно пассажиры должны сжаться, как "сельди в бочке", ведь автобус "не резиновый". Радостного оживления и смеха здесь, конечно, хватает и уже не до тесноты, скученности и прочих некомфортных условий. Доехав до цели, автобус "разваливается" на части, и "обломки" лежат на полу, в то время как пассажиры с облегчением идут по своим делам. Игра рассчитана на преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте.

Страхи нападения и животных (собак), боли, неожиданного воздействия и отчасти замкнутого пространства получают свое эмоциональное отреагирование в игре "**Коридор**". Играющие (родители и дети) распределяются на два лагеря. Образуется живой коридор, но поскольку играющие изображают собак, то встают на четвереньки напротив друг друга так, чтобы в броске вперед оказаться лицом к лицу.



"Собаки" начинают лаять, постепенно входя во все больший раж, но оставаясь на месте, как на цепи. Один из детей находится в начале коридора и должен бесшумно или шумно-быстро пробежать его, чтобы схватить приз в конце и так же вернуться. Сделать это можно только при временном затишье, когда "собаки" как бы спят с закрытыми глазами, но чутко реагируют на проносящегося мимо и могут подпрыгнуть, схватить и укусить.

Обычно на первый "прогон" решаются не все дети и даже взрослые, но, увидев, как можно преодолеть коридор, опередив реакцию "собак", совершают и свою попытку, почти всегда заканчивающуюся успехом.

Как в этой, так и во всех остальных играх используется негласный принцип - неудачная попытка проигрывается снова с большей поддержкой участников, до тех пор, пока не будет достигнут ожидаемый, но не требуемый обязательно результат.

Теперь самое время перейти к подвижным играм **"Футбол"** и **"Регби"**, для чего, по желанию самих участников, образуются две команды. В одной из них родители, в другой дети и наоборот.

Ставятся ворота - два стула или предмета. Если позволяет число играющих, то их защищают вратари. Отличие регби от футбола - в допустимости захватов, бросков руками и неизбежной "куча мала". Прочие атрибуты - свисток судьи, удаление с поля, штрафные удары - не столь важны, как шутовское использование угроз по отношению к сопернику, типа "не трогай", "зачем взял", "ну-ка, положи", "отдай по-хорошему", "не мешай", "отойди", "не попадайся лучше", "отступай, пока не поздно", "я что сказал", "ты почему не слушаешься" и т. д.

Накопившийся эмоциональный заряд родительских угроз может быть таким образом безболезненно отреагирован со стороны как родителей, так и детей.

Футбол и регби одинаково эффективны в плане устранения страхов внезапного воздействия, боли и замкнутого пространства (в последнем случае из-за кутерьмы и плотного окружения со всех сторон).

Развивают ловкость, быстрые координированные действия, а заодно и устраняют страхи глубины и высоты две последние игры.

**"Кочки"**. Расставляются на расстоянии одного шага (для ребенка) стулья, повернутые разными сторонами. Вместе они образуют одну прямую или изгибающуюся змейкой линию. Сами стулья - это как бы камни, выступающие из воды. Тот, кто оступается, неизбежно попадает в воду, но должен подняться и продолжать путь, а затем снова повторить его, чтобы достигнуть цели - перейти на другой берег. Затем расстояние между

стульями увеличивается, с тем чтобы можно было перепрыгивать с одного берега на другой.

Взрослые и остальные дети стоят по обе стороны стульев и всячески драматизируют ситуацию, нагнетают обстановку словами: "зря это", "все равно не получится", "обязательно свалишься", "лучше вернуться, пока не поздно" и т. п. Другими словами, это выражение родительского недоверия, которое в данном случае как раз стимулирует активность, особенно упрямых, с точки зрения родителей, детей.

Затем все участники игры встают на четвереньки по обе стороны стульев и пугают проходящих мимо, внезапно вскакивая, махая руками, издавая угрожающие звуки, но не дотрагиваясь при этом руками.

Третий раз путь становится еще более труднопреодолимым, поскольку нужно идти не только по стульям, но и там, где они отсутствуют, по спинам взрослых.

Четвертая попытка осуществляется вообще без стульев, только по спинам. Детей 3-4 лет можно придерживать слегка рукой, если они вначале затрудняются идти подобным образом, или могут не идти, а ползти.

И, наконец, самый сложный маршрут нужно преодолеть по слегка качающимся спинам взрослых. Это, собственно, и есть "кочки" на болоте, по которым прыгают, пока они "не ушли под воду". Успешно преодолевший маршрут получает приз, рукопожатие, похвалу.

Игра рассчитана на преодоление страхов глубины и чудовищ, живущих в болоте, всяких там кикимор, водяных змей, даже крокодилов и пираний.

Заключительная игра, направленная на устранение страха высоты, - **"Восхождение"**. Самый высокий взрослый встает впереди, остальные, прислонившись и крепко обхватив друг друга руками, стоят за ним, наклонив голову вбок, как при игре "чехарда". Получаются как бы ступеньки, по которым карабкается ребенок, все выше и выше, пока не очутится на "вершине" - плечах взрослого, стоящего в начале. Можно еще встать в полный рост (при поддержке за ноги) и, подняв руки, дотронуться до "неба" - потолка или абажура лампы.

Все кричат "ура", и ребенок спрыгивает вниз на руки страхующего взрослого. А далее его качают, как героя, подбрасывая вверх, что окончательно устраняет страх высоты, если он и был вначале.