

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 в начале дети, потом взрослые). После подобных ужастиков все выстраиваются в ряд на краю площадки.

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. Все расходятся по площадке и замирают. Водящий (первым «выбирают» воспитателя) по хлопку начинает бегать за игроками, пытаясь осалить их.

Длительность игры: не более 20 минут.

Игра «Жмурки»

Цель: 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. Нужно застыть, как бы приклеиться к площадке, но можно присесть, изворачиваться, не сходя с места.

2. Вариативность поведения «исчезнувших» (т.е. уже узнанных 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 тяжелое 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, такие ситуации полезны для неуверенных в себе детей с неврозом страха; с другой – нужно быть готовым нести ответственность за такой «проступок».

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

4. Запрещается стоять рядом взрослому 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.

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

Ход игры:

Участники игры замирают в разных местах комнаты, не подавая признаков жизни. Задача водящего (первым выбирается воспитатель) – с завязанными глазами отыскивает всех игроков и узнает их, не снимая повязки. Игру можно усложнить: например, взрослые могут накрыться простыней и

встать вдвоем. В таком случае водящему нужно будет опознать 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 минут.

Занятие 2

Игра «Прятки»

Цель: преодоление страхов темноты и замкнутого пространства.

Подготовка: участники игры выходят на детскую площадку.

Правила:

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

Ход игры:

Водящим выбирается педагог. Игроки выходят на детскую площадку и играют в прятки. В конце игры обнаруженные участники вместе с водящим возвращаются 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 часа.

Занятие 3

Игра «Кто первый?»

Цель: устранения 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, ставят стол с тремя призами – кеглями.

Правила:

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

Ход игры:

На стульях садятся несколько человек, у них в руках пластмассовые мячи и кегли. Водящий объявляет ключевое слово, например «яблоко». Затем он усыпляет бдительность игроков, перечисляя другие фрукты. В какой-то момент он произносит «яблоко», играющие сразу же должны начать дв

ижение. Задача – пропрыгав 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)э

Длительность игры: 30 минут.

Примечание: большей 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 внимательности, сообразительности, 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 течении 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 – сидит в дальнем углу комнаты и задает вопросы, на которые игроки быстро отвечают. При каждом правильном ответе игрок делает шаг вперед – к кегле. Результат никто не может предсказать. Прошедшие дистанцию и получившие поздравления сами начинают задавать вопросы, помогая водящему.

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

Длительность игры: 30 минут.

Занятие 4

Игра «Мяч в кругу»

Цель: устранение торможения и страха при необходимости отвечать незамедлительно на вызовы 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 несколько 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 минут.

Игра «Проникновение в круг»

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

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

Ход игры: Взявшись 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, уловив подходящий момент, быстро проползает между двумя участниками игры. Таких попыток может быть несколько, т.к. сразу трудно пробраться в круг. Услышав подозрительный шум, несколько стоящих рядом игроков с криком «Ух!» должны дружно присесть и в случае ошибки сразу встать. Удачно проникший внутрь сообщает в слух «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-таки удается, победитель «награждает» оплошавших игроков легкими ударами мячей по голове.

Длительность игры: 20 минут.

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.

Правила:

1. Нельзя задевать стоящего в круге 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 центре которого помещается красный обруч. Внутри него находится один из играющих. Первым защищающимся выбирается педагог. Вначале круг максимально большой, все пристально смотрят на игрока стоящего в центре круга и решают, какой сок из него сделать (лимонный, апельсиновый, малиновый и т.д.). После принятия решения образующие круг участники игры делают страшные лица 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 стоящий в центре обруча участник, должен отпрянуть назад, обычно на один, два шага, не отпуская рук соседей. После этого все снова пытаются сжать стоящего в центре обруча.

Длительность игры: 20 минут.