

## Использование игры для преодоления страха

Предлагаемые игры для устранения страхов давно известны. Это игры, в которые играют или, точнее, играли раньше сами дети.

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.

Первая игра - "**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.

Тогда можно лучше отворачиваться, увертываться, создавая тем самым дополнительные препятствия в игре. Кто случайно заденет стулья или, увлекшись, выбежит за пределы площадки, становится водящим, то есть начинает сам пятнать. К тому же можно хлопать только по спине, конкретно по нижнему ее месту, что еще больше осложняет задачу. Причем нужно не прикасаться, а именно ударять как следует, с чувством, эмоционально, да еще и с угрозами, чем одновременно устраняются страхи боли и уколов и физических наказаний. Так что если родители имеют обыкновение шлепать детей дома, то здесь предоставляется полная возможность и детям поступать аналогичным образом, так сказать, "осуществить гласность и демократию на деле". 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, повернуться, 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 двусторонний уровень отношений в системе "взрослый - ребенок". Поскольку эти роли в игре постоянно меняются, то и отношения в семье становятся все более непосредственными, менее напряженными, если игры, о которых мы сейчас говорим, проводятся достаточно регулярно.

Как эмоциональная игра пятнашки всегда вызывают много радости, веселья, служат своего рода аккумулятором положительной психической энергии для всех участников. На этом фоне угрозы в адрес детей и взрослых воспринимаются не буквально, а как один из юмористических компонентов игры, снижая в то же время страх перед ними в реальных отношениях. А то, что необоснованные, драматически

заостренные угрозы взрослых служат питательной почвой для культивирования страхов детей, мы уже знаем.

Немаловажным условием будет и проявление взрослыми определенной гибкости в игре, поскольку они должны учитывать разность возрастных возможностей всех участников игры и незаметно подыгрывать детям, подстраиваться к их возрасту, иначе игра просто не состоится по техническим, то есть физическим, причинам.

Любая игра рано или поздно приедается, если не вносить в нее творческого разнообразия. То же можно сказать и в отношении пятнашек. Но как раз они и имеют неоспоримые преимущества в качестве разминки для более сложно построенных, но таких же эмоционально заряженных игр.

Первая модификация - "запятнанный" может очень даже "обидеться" на то, что его задели, обошлись невежливо, и, схватив в руку кеглю, поролоновый валик, кепочку или что-нибудь подобное, начинает бегать с нарочитыми угрозами за участниками, как за назойливыми мухами.

Вторая модификация - расширение игровой площадки, которая уже не только комната, но и коридор, а то и вся жилая площадь.

Третий вариант - площадка та же, но нужно всем, и догоняющим в том числе, перепрыгнуть досочку или поролоновый валик, веревочку между стульями, пролезть под столом, а то и попрыгать по "кочкам", нарисованным мелом на полу или представленным листами бумаги.

Во всех случаях вместе с разнообразием вводится и больше правил, или условий игры, что и помогает детям лучше контролировать свое поведение в новой, незнакомой обстановке.

Продолжительность игр в пятнашки весьма небольшая и обычно не превышает 10 минут. Нельзя сразу садиться после игры из-за нагрузки на сердечно-сосудистую систему, лучше походить или перейти к другой игре.

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 пятнашки 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.

Вторая игра - "**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. Сначала водящему плотно завязывают глаза, и он должен держать их закрытыми, то есть имитируется замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни. Перед началом поиска водящий с завязанными глазами три раза поворачивается вокруг себя, что осложняет его ориентировку в окружающем пространстве. Если он идет в противоположную сторону, то играющие могут хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами, указывая нужное направление. Главное - не говорить и не перемещаться по площадке. Свет приглушен, и полумрак создает атмосферу необычности и таинственности происходящего.

Взрослый в роли водящего задает тон всей игре, шутливо угрожая во что бы то ни стало найти всех участников игры, говоря, что они все равно никуда не денутся, что он расправится с ними, съест, то есть он выступает в гротескно заостренной роли злодея - Бармалея, разбойника.

Несмотря на подобные угрозы, всем участникам игры необходимо хранить молчание, сдерживая себя даже в том случае, когда водящий подходит совсем близко. В противном случае легко выдать себя и раньше времени выйти из игры. Если поиск затягивается, то играющие могут немного выйти вперед и внезапно громко произнести перед водящим какой-либо звук, например "у-у-у", после чего быстро и неслышно вернуться на свое место. При обнаружении участника игры его нужно на ощупь опознать и назвать имя.

Далее поочередно в роли водящего выступают остальные. Игра длится в среднем 20-30 минут, и обычно каждый успеваает побывать в роли водящего. Выигрывает тот, кто успешнее всех найдет играющих. Если поиск затягивается, то найденные и стоящие уже вне игровой площадки участники начинают дружно считать до 10, с тем чтобы водящий действовал более активно и решительно. При счете 10 водящий снимает повязку и обнаруживает стоявших в разных местах площадки ненайденных участников игры.

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.

Игра "**Прятки**". Заранее оговариваются места, где нельзя прятаться, например шкаф. 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 шутливые 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. Состояние эмоционально напряженного ожидания в игре поддерживается не только нарочито угрожающим поведением ищущего, но и тем, что он "не обнаруживает" вначале спрятавшегося так удачно ребенка, как бы проходит мимо со словами: "И здесь никого нет. Куда же все подевались, исчезли?". "А я тут!", - воскликнет вдруг нетерпеливый игрок. Это уже нарушение правил, и игра начинается снова.

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.

Если игра проводится в квартире, то используются все помещения, в которых заранее выключен свет, в том числе туалет и ванная комната. Чтобы найти, надо открыть дверь и, не включая свет, искать на ощупь, в то время как спрятавшийся сидит, как мышка, и ничем - ни шумным дыханием, ни движением - не выдает себя.

Однако при обнаружении спрятавшийся бурно выражает эмоции, пугается, говорит, что больше так не будет (прятаться, скрываться, как бы уходить от ответственности). Достаточно иногда и возгласов: "Ой!", "Аи!", "Зачем?", "Почему?" и т. д. Возникающие при игре азарт, эмоциональное вовлечение, поддержка всех играющих не дают проявиться страхам темноты, одиночества, замкнутого пространства и способствуют их эффективному устранению. Приходится ведь прятаться в темноте, одному, и находиться какое-то время в неудобном, стесненном положении.

Одновременно исчезают и порождаемые в ситуациях темноты, одиночества и замкнутого пространства ассоциированные со смертью страхи

чудовищ, в том числе привидений, невидимок (полтергейста), Бабы Яги, Кощея и т. д.

В рассмотренном комплексе игр "Пятнашки" лучше 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.

Играть в пятнашки можно (и нужно) с 2 лет, в Жмурки с 3, а в прятки - с 1 года, когда сияющий от гордости малыш стоит "невидимый" в углу или за прозрачной занавеской. Взрослые сначала не могут найти его, а потом это происходит к всеобщей радости.

Игра в пятнашки "отмирает" только в подростковом возрасте, но жмурки и прятки - в младшем школьном возрасте. Все эти игры являются прелюдией к более композиционно сложно построенным играм "Кто первый" и "Быстрые ответы".

В игре "**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.

Движение можно начинать по выстрелу из игрушечного пистолета или удару в бубен. Старту предшествует команда "приготовиться" (пауза еще больше повышает напряженность ожидания).

Дающий старт делает несколько обманных движений, тем самым усиливая напряжение участников игры. Кроме того, он может встать сзади них, и звук будет раздаваться прямо над головами соревнующихся (об этом надо заранее предупредить). В игре внезапный звук побуждает к быстрому принятию решения и незамедлительному действию, а не к оцепенению и страху.

В изложенном виде игра "Кто первый" проводится с 2-летнего возраста не только для снятия страха неожиданного воздействия, но и для тренировки процессов внимания и торможения. С 4 лет игра усложняется. Ведущий игру сообщает, что движение начинается только после произнесения определенного слова.

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 называний не тех слов произносится нужное слово, и тут уже не до раздумий - все устремляется вперед.

С 6 лет в качестве пусковых, или стартовых, слов применяются не одно, а два слова, например лягушка - крокодил (из животных), красный - синий (из цветов), стул - стол (из мебели), 5-7 (из цифр) и т. д. С 10 лет возможны сочетания и трех слов.

Тот, кто загадывает слова, находится в более выгодном положении, чем остальные участники, так как, произнеся нужное, ключевое слово или сочетание слов, может быстрее всех или, во всяком случае, первым начать движение. Если это ребенок, то взрослые могут "пробуксовывать" какое-то время, давая тем самым ему фору. Именно сам факт ползания, а не ходьбы, наполняет игру юмором и смехом.

Последней в серии из 5 игр будет игра **"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 поильные 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.

Например, мальчика 6 лет спрашивают: "Как называется страна, где живут самые высокие люди?" Оптимальным будет ответ: "Великания". Или: "Где живут самые маленькие люди?" - "В Лилипутии". Нередко бывает так, что наибольшие затруднения испытывают взрослые, пытающиеся найти серьезный ответ на вопрос. Если ответа нет, он задержался или "не тот", то вопрос адресуется рядом стоящему до получения правильного ответа.

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".

Тем, кто бросил все предметы, необходимо под продолжающимся "обстрелом" выйти из укрытия на "поле боя" и собрать "снаряды". Апогей игры - в "атаке" (сближении под прикрытием стульев) и "рукопашной схватке" (противоборстве).

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, которые рекомендуется проводить в кругу семьи, чтобы закрепить и усилить достигнутые результаты в преодолении страхов. Многие из этих игр окажется полезным для 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.

Следующая игра - **"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**". Об этой игре мы уже говорили. Участники игры, держась руками друг за друга, образуют как бы каркас автобуса с водителем впереди. "Автобус" подкатывает к "остановке", забирает волнуемых 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.

Подвижные игры:

**"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. В конце восхождение совершается в более сложных условиях - на пути встречаются ущелья (стоящие приседают) или скалы (подымаются). Может ни с того ни с сего начаться землетрясение (колебания взрослых в разные стороны), но и тогда нужно не теряться и продолжать путь, ползти по спинам, преодолевая опасности. Обычно после этой игры полностью проходит страх (ожидание) землетрясения, как и страх высоты.