**Игры, чтобы снимать детские страхи**

«Рисунок страха». Взрослый просит ребенка нарисовать то, чего он боится, разными красками. Затем предлагает порвать рисунок на мелкие кусочки и вы­бросить.

«Расскажи о своем страхе». Взрослый рассказывает ребенку истории о том, чего он боялся, когда сам был маленьким. После этого он спрашивает ребенка, было ли у него так же. Затем просит его рассказать о том, чего боится он. Пока ребенок рассказывает, взрослый внимательно слушает и записывает за ним, после чего прикрепляет письмо со страхом к воздушному шару и отпускает в небо. Страх улетает, его больше нет.

«Победим страх». Взрослый просит ребенка вспомнить, какие телесные ощу­щения он испытывает, когда ему страшно, например: хочется спрятать голову, зажмурить глаза, сжать руки в кулаки, подрожать, напрячь все мышцы. Ребе­нок имитирует те же самые движения тела. Затем взрослый предлагает рас­слабиться полностью, лечь на ковре и раскинуть руки и ноги под приятную му­зыку. Ребенок повторяет упражнение несколько раз.

«Сундучок страхов». Взрослый предлагает ребенку нарисовать все, чего он бо­ится, либо зарисовывает их сам, схематично. Вместе с ребенком он складыва­ет все рисунки страхов в сундучок, запирает его, выбрасывает или закапыва­ет ключ.

«Покажи свой страх». Взрослый предлагает ребенку показать с помощью сво­его тела, какой величины у него страх - например, темноты. Ребенок разводит руки, встает на носочки, тянется, показывает, какой у него огромный страх. За­тем взрослый говорит: «Сейчас твой страх станет уменьшаться. Он становит­ся меньше, а теперь еще меньше, еще и еще». Ребенок в соответствии с его словами показывает руками, как уменьшается его страх, пока он не станет со­всем маленьким. Затем взрослый предлагает ребенку имитировать движе­ние, как он «лепит» из своего страха снежок, после чего бросает его в окно далеко-далеко.

*Упражнения, чтобы формировать доверие к окружающим*

«Зеркальный танец». Взрослый просит ребенка под музыку повторять за ним танцевальные движения. Затем меняется ролями с ребенком.

«Жмурки». Взрослый предлагает ребенку стать ведущим в игре: завязать сверстнику или взрослому глаза и провести за руку через лабиринт, мостик, препятствие. Затем в роли ведущего выступает взрослый, а ребенок должен довериться ему, позволить завязать себе глаза и идти за ним.

«Не бойся, я тебя поддержу». Взрослый предлагает ребенку упасть в его ру­ки; довериться, что его поймают.

«Мяч доверия». В игре участвуют несколько детей. Дети бросают друг другу мяч, но сначала встречаются глазами и говорят: «на», «тебе», «держи».

«Кого можно позвать на помощь». Взрослый обсуждает с ребенком проблем­ные ситуации, в которые он может попасть, желательно с опорой на картинки. Просит назвать, кого можно попросить о помощи в каждой ситуации, напри­мер, когда ребенок не может достать вещь, которая лежит высоко; забыл, как отчество у воспитателя; промочил ноги на прогулке.

*Упражнения, чтобы формировать доверие к окружающим*

«Зеркальный танец». Взрослый просит ребенка под музыку повторять за ним танцевальные движения. Затем меняется ролями с ребенком.

«Жмурки». Взрослый предлагает ребенку стать ведущим в игре: завязать сверстнику или взрослому глаза и провести за руку через лабиринт, мостик, препятствие. Затем в роли ведущего выступает взрослый, а ребенок должен довериться ему, позволить завязать себе глаза и идти за ним.

«Не бойся, я тебя поддержу». Взрослый предлагает ребенку упасть в его ру­ки; довериться, что его поймают.

«Мяч доверия». В игре участвуют несколько детей. Дети бросают друг другу мяч, но сначала встречаются глазами и говорят: «на», «тебе», «держи».

«Кого можно позвать на помощь». Взрослый обсуждает с ребенком проблем­ные ситуации, в которые он может попасть, желательно с опорой на картинки. Просит назвать, кого можно попросить о помощи в каждой ситуации, напри­мер, когда ребенок не может достать вещь, которая лежит высоко; забыл, как отчество у воспитателя; промочил ноги на прогулке.