

## Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Анна Левинсон



# Пасхальная «полоса препятствий»

Чудесная книга про Нахшона – не только повод поговорить о Песахе, но и прекрасная возможность обсудить детские страхи.

## 1 этап

Если в вашем коллективе работает психолог, постарайтесь эту работу по книге провести в сотрудничестве с ним. Психолог хорошо знает особенности детей этого возраста и сможет помочь скорректировать занятие с точки зрения специалиста. Но это все лишь рекомендация!

Детские страхи – явление очень распространённое. Они связаны с ощущением тревоги и беспокойства. Страхи могут возникнуть при столкновении с чем-то неизвестным: любая ситуация, таящая в себе угрозу, вызывает чувство страха и предупреждает человека о необходимости избежать опасности. Страх играет важную роль в процессе приспособления ребёнка к окружающему миру. Родители, педагоги и психологи отлично знают, что на страх ребёнка очень важно вовремя обращать внимание. Если страхи замалчивать и игнорировать, они усиливаются. На контролирование и подавление этих состояний уходит много детских сил и эмоций. Поэтому очень важно признать, что трудности могут быть объективными, и не отмахиваться от тревог и опасений ребёнка.

Но как же выявить страх? Далеко не все дети готовы открыто говорить об этом даже с самыми близкими людьми. Наша книга здесь может стать отличным помощником. С помощью храброго Нахшона мы можем не только выявить, но и помочь ребёнку преодолеть свои страхи. Когда ребёнок побеждает свои страхи при поддержке родителей и педагогов, он узнаёт, что такое защита и поддержка, и находит в себе внутренние силы встречаться с неизведанным и дальше.

Прочитав книгу, мы можем обсудить наши страхи. Ведь даже Нахшон, будучи мальчиком смелым, сильным и отважным, имел свои страхи. Самое главное, что он смог свои страхи преодолеть. А чего боимся мы? Предлагаю на большой доске или листе бумаги составить таблицу из двух столбцов.

Столбец 1. Когда я был маленьким, я боялся...

Столбец 2. Сейчас я боюсь...

## Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Анна Левинсон



Сначала заполняем первый столбец. Например, кто-то из детей говорит, что раньше он боялся темноты. Взрослый записывает «темнота» и спрашивает: кто ещё боялся темноты, когда был маленьким? Рядом он ставит столько галочек, сколько ещё детей в группе имели этот страх. Таким образом, наглядно видно, что, например, 5 человек из группы боялись темноты. Далее можно обсудить, как удалось преодолеть этот страх.

Делаем то же самое с другими страхами, о которых вспомнили дети. Желательно, чтобы взрослый тоже поделился своими страхами и коротко рассказал, как удалось с ними справиться.

Теперь переходим к страхам актуальным. С чем мы можем встретиться? В 6-8 лет у детей актуализируются страх смерти и потери близких, страх быть «недостаточно хорошим», не соответствовать требованиям школы или родителей, страх спровоцировать осуждение своими поступками. Некоторые дети в этом возрасте с опаской относятся к суевериям, верят в потусторонние силы и сверхъестественных существ.

Записываем во втором столбце ответы, также ставя галочки, если страх находится у кого-то ещё.

Важно проконтролировать, чтобы страхи одних детей не вызывали насмешки у других. Да, даже в 8 лет можно бояться собак. Это нормально. Так бывает. Чуть позже мы можем вместе подумать, как этот страх можно преодолеть. Хорошо, если взрослый расскажет про свой страх или присоединится к имеющимся страхам.

После заполнения таблицы важно ещё раз озвучить все существующие на данный момент страхи в группе. Объясните ещё раз, что каждый имеет право на свои чувства и переживания. Вспомните слова Моисея, который сказал: «Свободен лишь тот, кто способен взглянуть в лицо своему страху».

## 2 этап

Хорошо, если между первым и вторым этапами занятия пройдёт пара дней. Это даст детям возможность осмыслить и принять свои страхи и тревоги. Возможно, уже в процессе осмысления произойдут какие-то перемены, ведь многие уже поделились тем, как преодолевали свои страхи.

Проанализируйте актуальные страхи детей в вашем классе (группе) и выберите подходящие именно в вашем случае игры и упражнения на преодоление страхов.

1. Покажите детям несколько коробочек разного размера (3-5 шт.). Предложите выбрать ту, в которую можно спрятать именно их страх. Ребёнок «спрячет» свой страх, а взрослый поможет плотно закрыть или даже заклеить коробочку. И страх навсегда будет заперт.

## Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Анна Левинсон



2. Напугаем свой страх. Предлагаем ребятам придумать страшное существо, которое может страх напугать. Существо может быть в какой-то маске, издавать страшные звуки, пользоваться любыми шумовыми инструментами. Эта игра вызывает много смеха, так как дети всерьёз входят в роль страшного существа, а в конце концов оно оказывается смешным и для ребёнка, и для остальных окружающих. А смешное – не может быть страшным!

3. Нарисуем свой страх. Предлагаем детям нарисовать, как выглядит их страх. Здесь совершенно не важны художественные способности. Страх может выглядеть как угодно. После того, как рисунок будет готов, его можно порвать, разрезать на мелкие части и даже сжечь (здесь нужна помощь взрослого и специальные условия).

4. Слепим страх. Пусть дети представят себе свой страх в виде несуразного пластилинового существа. Его надо слепить таким, чтобы оно было кривым, глупым, вызывающим смех. Например, с пятью глазами, одной рукой, хвост у него крючком, а на затылке – рога! В общем, чтобы страх можно было обсмеять. Помните: смешное не может быть страшным! Когда работа у всех будет готова, можно предложить соединить это в большой бесформенный ком и, надев бахилы, растоптать свои страхи или размять руками, или разделить на мелкие кусочки. Возможно, кто-то захочет забрать свой страх с собой и таким образом принять его и подружиться с ним.

5. «Сказка со счастливым концом».

Найдите 5-10 разных картинок (можно вырезать из любого журнала). Составьте вместе с детьми рассказ по картинкам. В каждом рассказе должен жить какой-то страх, который будет в итоге побеждён.

Таких сказок может быть несколько. Даже по одной серии картинок можно составить несколько совершенно разных интересных рассказов. Подбирая картинки, постарайтесь найти приятного и неприятного персонажей, какого-нибудь зверя, тёмный лес, ночь, дождь, какие-нибудь необыкновенные вещи.

6. «Отпускаем страх».

Подготовьте воздушные шары и выпустите их в окно с такими словами:

"Шар воздушный, улетай!

Страх с собою забирай!"

После этих слов каждый мысленно наполняет шар именно своим страхом. Можно отправить несколько шаров, предлагая детям выбрать ещё и подходящий именно для их страха цвет.

## Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Анна Левинсон



### 3 этап

После 2 этапа тоже хорошо бы подождать два-три дня, а после этого сделать небольшую пасхальную «полосу препятствий». Вспомните про 10 египетских казней, обсудите, страшными ли они были.

Что было страшнее, когда люди чувствовали себя в большей опасности: когда на Египет падал град? Когда нападали дикие животные? Когда вода превращалась в кровь? Когда на Египет опустилась тьма?.. Да, казни миновали дома евреев, но страшно могло быть всем жителям Египта. А чтобы стать свободными, евреям пришлось пережить очень много трудностей. Помните, как страшно было людям войти в море, когда они увидели, что за ними мчатся египетские колесницы. А каково было Нахшону, который вообще боялся плавать?

Вспомните слова Моисея «Вера в себя – вот истинная свобода!» Нахшон мечтал быть свободным и поверил в себя! Давайте тоже все вместе попробуем преодолеть сложные и, возможно, страшные препятствия, а с ними преодолеем и наши страхи.

*Первое препятствие. «Насекомые».*

Возьмите конфетти или нарежьте много цветной бумаги. Один ребёнок выходит за дверь, остальные выстраиваются в две линии «коридором». Кому-то одному дайте горсть конфетти. Когда вышедший ребёнок возвращается, он должен пройти по коридору, не зная, в какой момент на него вылетит стая «насекомых». Ребёнок должен быть готов к неожиданности, поэтому до начала игры важно показать, как это будет происходить.

После окончания игры, когда каждый желающий пройдёт по «коридору», нужно всем вместе подмести комнату. Можно это обыграть как ещё одно препятствие.

*Второе препятствие. «Тьма».*

Раздайте всем детям фонарики. Если дети постарше, можно обойтись одним фонариком и дать его в руки «капитану». Потушите свет в комнате, а фонарики включите. Не забудьте заранее предупредить детей, что свет будет выключен. Предложите ребятам походить по комнате при свете фонариков, а затем выйти в светлое место за дверь. Можно включить спокойную музыку.

*Третье препятствие. «Трудная дорога».*

Выложите на полу на некотором расстоянии друг от друга колючие коврики, «кочки» из резиновых формочек для льда и т. д. Нужно передвигаться по «кочкам» и коврикам, не касаясь пола. Например, задача – пройти от одной стены комнаты до другой. Дорогу можно выложить скакалками или верёвками, по которым нужно пройти, не

## Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Анна Левинсон



опираясь ногой на другую поверхность. Обручи превратятся в ямы на полу, через которые можно только перепрыгнуть.

*Четвёртое препятствие. «Море».*

Взрослые берут большой кусок ткани, а дети должны пройти под ней. «Море» поднимается и опускается. Можно говорить слова «лемала» («вверх») и «лемата» («вниз»). Дети должны внимательно слушать и, услышав слово «вниз», успеть пробежать под тканью. Пойманные дети становятся ведущими и держат «море».

*Пятое препятствие. «Звери».*

Выбирается ведущий. Он становится диким зверем (львом, волком, медведем). Можно надеть на него соответствующую маску. Дети встают в круг, ведущий в центре. На счёт «раз-два-три» дети разбегаются.

Задача ведущего – осалить кого-нибудь, передвигаясь только на четвереньках. Тот, кого осалили, становится ведущим. В этой игре может быть много визга и веселья. Важно, чтобы взрослые отслеживали ход игры, чтобы дети были аккуратны и соблюдали правила.

*Шестое препятствие. «Жабы».*

Дети встают в круг, ведущий – в центр круга. Ему завязывают глаза. Жестами дети договариваются, кто из них неожиданно заквакает. Ведущий должен узнать «жабу» по голосу.

*Седьмое препятствие. «Болячки» («Язвы»).*

Раздайте детям по несколько стикеров (самоклеящихся листочков). Также подойдут любые наклейки для детей. Взрослый объявляет начало игры и за несколько минут – можно использовать песочные часы – дети должны наклеивать друг на друга стикеры. Задача каждого – с одной стороны, увернуться от наклеек других, а с другой – наклеить на товарищей как можно больше своих стикеров.

Когда время истечёт, подсчитайте, у кого меньше всего «болячек», а у кого осталось меньше всего наклеек.

Эта игра очень веселая и динамичная. Важно, чтобы взрослые помогали ребятам регулировать передвижения и соблюдать правила.

Закончить «полосу препятствий» можно, собравшись в круг. Обсудите, что понравилось, а что не понравилось, что было приятно, а что вызвало отторжение. Может быть, кто-то смог избавиться от некоторых своих страхов?

После игры всех ждёт награда – вкусный торт из мацы, который, конечно, надо

## Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Анна Левинсон



приготовить заранее!

Читайте и играйте с удовольствием! Все наши игры помогают негативные эмоции перевести в позитивные. Смешное и весёлое не может быть страшным! Также эти игры развивают социальное доверие, коммуникативные навыки, внутреннюю свободу и раскованность.