Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №11»

Консультация для родителей

«Игры и упражнения на снятие страхов и повышение уверенности в себе»

«Качели»

В **упражнении** могут участвовать ребёнок и **родитель или двое детей**. Один садится в позу *«Зародыша»*: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты.

Второй встаёт позади, кладёт руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять **упражнение 2-3 минуты**.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Сидящий не должен *«Цепляться»* ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку.

Затем участники меняются местами.

«Художники- натуралисты»

Для выполнения этого задания **родители** тоже должны поработать над своими **страхами и предубеждениями**.

Возьмите большой лист белой бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеёнку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите **себе** и ребёнку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой:

-Падают листья

-Следы невидимых зверей

-Фантастическая планета и т. д.

ЗАМЕЧАНИЕ: После **упражнения** желательно хорошо помыться, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

«Сердитый утёнок»

Робкие дети часто боятся даже в шутку изобразить гнев. Особенно в присутствии взрослых, которые вызывают у них **страх**. Поэтому очень полезно постепенно снимать эмоциональное торможение, разыгрывая с ребёнком пантомимические сценки, в которых он будет играть роль рассерженного персонажа. Например, утёнка. Пусть покажет как утёнок сердится, а потом придумает, на кого он рассердился. Естественно, показ должен сопровождаться одобрительными возгласами и аплодисментами взрослых и детей.

«Путешествие к Бабе Яге»

Отправьтесь с ребёнком к Бабе Яге или Кощею. Соорудите из диванных подушек их жилище. Помните, что ребёнок любит преодолевать препятствия.

Поэтому надо, чтобы ваш путь лежал через горы и долины, реки и пропасти. Идите как можно смелее! Пусть ребёнок угрожает Бабе Яге или Кощею, нападает на них. Потом поменяйтесь ролями. Теперь малыш будет восседать в роли Кощея на подушках. Встречаясь лицом к лицу с опасностью и даже побывав в *«шкуре»* злодея, ребёнок перестанет его бояться. Но вы должны непременно его хвалить, подчёркивая его смелость.