

Играем и делаем страхи не страшными

История о храбром Нахшоне – хороший повод **поговорить о страхах**. Все мы чего-то боимся, особенно в детстве, когда мир ещё так велик и загадочен. Кто-то подпрыгивает в ужасе, увидев в траве лягушку, кому-то мерещится под кроватью крокодил, хватающий за ноги, кто-то боится встретить в море медузу, дрожит при виде собак, пауков, кусачих мух, больших тараканов, воображает, что в углах тёмной комнаты прячутся привидения, а за дверью – грабители, кто-то опасается выходить на сцену... Спросите у ребят, чего боятся они - **пусть каждый, кто захочет, поделится своим страхом**.

Неважно, большой страх или маленький, серьёзный или смешной, обоснованный или совсем нелепый: тут нечего стыдиться... **Страхи (фобии) бывают очень необычными**: есть люди, которые всерьёз пугаются, например, при виде яиц, пуговиц, облаков, кукол, лысых или бородатых людей – и всем этим реакциям есть научные объяснения. Как правило, страхи следуют за нами из глубокой древности. Если человек боится, например, отверстия на конце душевого шланга (да, бывает и такое!) – то это отголоски страхов перед дикой природой, где из каждой норы могла появиться опасность в виде, например, ядовитой змеи и навредить первобытному человеку. Бояться – не стыдно, бояться – естественно, этот инстинкт долгие века помогал человеку выжить.

Обсудив страхи, можно даже выписать их на общий лист бумаги, кто больше!

боюсь самолётов

боюсь пчёл

боюсь собак

боюсь хулиганов

боюсь кузнециков

боюсь стиральной машинки

И ведь мы живём в достаточно комфортном и безопасном мире! А сколько опасностей окружало юного Нахшона в стародавние времена, когда народ томился в рабстве? Можно попробовать **сравнить две эпохи**: да, в наше время есть разные вирусы и болезни, но есть и приличная медицина. В Древнем Египте нас лечили бы только мёдом, глиной и рыбьими костями! Сейчас есть преступники, но есть и армия, и вооруженная полиция, и юридическая помощь. В древности же человек был практически бесправен – за любую провинность его колотили палками. Нынче случаются аварии, но технический прогресс продвинулся очень далеко – и почти никто больше не строит дома из глиняных кирпичей с соломой...

Итак, Нахшону приходилось в тысячу раз труднее, чем нам. Но в итоге он выжил, не испугался ни нашествия лягушек, ни саранчи, ни грубых надсмотрщиков фараона, и даже свой самый главный страх – страх воды – в итоге преодолел, потому что всей душой стремился к свободе.

"Свободен лишь тот, кто способен взглянуть в лицо страху и преодолеть его", – сказал Моше. Так попробуем же **заглянуть в лицо своим страхам**, которые только что выписали на лист. Проще всего это сделать, если как-то визуализировать страхи – нарисовать или, что еще интереснее, слепить из пластилина:



Если кто-то наотрез отказывается даже рисовать свой страх, то страхами можно

обменяться: я рисую твой, а ты рисуешь мой! Если ты боишься лягушек, то я нарисую за тебя лягушку. А если я боюсь крокодила – то ты слепишь его за меня!

А вот когда страхи уже готовы, **их надо побороть**. Но как?

1. Способ первый – узнать про них побольше научных сведений. Если мы узнаем, что крокодил – родственник птиц и на самом деле умеет петь, то он уже не покажется нам таким чудовищным зверем. Страх, о котором ты всё знаешь в подробностях, уже не страх, ведь ты вооружён против него. И если ты будешь чётко знать, как вести себя в опасных случаях (например, если ты потерялся или заблудился), то такое знание поможет меньше паниковать и правильнее действовать в экстренной ситуации. Знания – основа всего.

2. Способ второй – смех. Ничто не справляется со страхом лучше, чем смех, ирония. Попробуйте приклеить пластилиновой лягушке бантик – и вот она уже не такая скользкая и противная. А на крокодила наденьте смешную шапку – куда это он собрался, на прогулку?



3. Способ третий – подружиться... Хотя бы в своих фантазиях. Шагнуть страху навстречу. Подарите пчеле большой красивый цветок, чтобы ей не захотелось никого жалить!

Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Валентина Дегтева



Слепите особое угощение для крокодила и лягушки, усадите самолёт на мягкую лужайку, постройте сказочный замок на вершине скалы, подарите привидению добрую улыбку, включите в темноте фонарик... Соберите все свои страхи за одним праздничным столом, пусть перезнакомятся, или устройте пластилиновую дискотеку!

4. Ну а если уж страх слишком страшный и никак не поддаётся, то можно поступить с ним сурово, но справедливо: скатать в один большой пластилиновый комок и засунуть куда подальше! Это тоже весьма терапевтично.

А потом снова достать плакат и приписать везде НЕ:

Я больше НЕ боюсь!



НЕ боюсь самолётов

НЕ боюсь пчёл

НЕ боюсь собак

НЕ боюсь хулиганов

НЕ боюсь кузнециков

НЕ боюсь стиральной машинки

Скороговорки

Лепка из пластилина – процесс индивидуальный. Кто-то лепит быстрее, кто-то медленнее, кто-то более охотно, кто-то менее. Чтобы занять детей в процессе, можно параллельно потренировать с ними навык ораторского искусства при помощи скороговорок, которые сочинят они сами.

"И хотя Моше был косноязычен, все его поняли..." – говорится в книге. Раз даже великий пророк не сразу поборол страх выступления перед толпой, значит, и у каждого из нас есть шанс научиться говорить чётко и красиво. Скороговорки в этом отлично помогают. А придумывать их очень интересно.

Игры

Рекомендуемый возраст: 6-8 лет

Дебора Бодин Коэн

«Нахшон, который боялся плавать»

Автор занятия: Валентина Дегтева



GENESIS
PHILANTHROPY
GROUP



ЕВРЕЙСКИЕ ИСТОРИИ
И СКАЗКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



American Jewish Joint
Distribution Committee

Давайте оттолкнёмся от слов, которые есть в книге. Например:

КРОКОДИЛ

Сперва пусть дети вспомнят как можно большое слов, сходных по звучанию, в которых будет много букв "к", "о" и "р", а еще "д", "и", "л": ОКОРОК, РОКОТАТЬ, КАДИЛЛАК, РОК, КОРКА, КРОТКИЙ, КРАСТЬ, ПРОК...

Потом пусть попробуют придумать из них относительно осмысленное предложение, например:

Какой прок от крокодила, который окорок украл! – и несколько раз подряд быстро его произнести.

А еще можно попробовать слова ЛЯГУШКА, САРАНЧА, АКУЛА, ПИРАМИДА, ФАРАОН, наименования фруктов с рынка.

Море, расступись!

А когда все уже устали сидеть и хочется подвигаться, можно поиграть в подвижную игру.

Часть детей берется за руки, поднимает их вверх и образует тоннель для прохода, символизирующий море. Руки расцеплять по правилам нельзя. Воды моря расступились, но они колышутся и немного волнуются, в водах живут акулы и медузы – можно качаться из стороны в сторону плавающими движениями...

Оставшиеся дети стараются пройти сквозь тоннель, не касаясь "волн", то есть стоящих аркой товарищей. Если кто-то соприкоснулся, то путь для всех начинается сначала. Потом команды меняются.