

Практика: «Игры, которые лечат»

Игротерапия, сказкотерапия - это лишь пара примеров методик психологической помощи детям. Эффективность таких методик уже давно доказана. Попробуйте освоить некоторые игровые техники.

Вполне возможно, что ваш детский психолог проведет игротерапию намного профессиональнее, но еще более очевидна польза от занятий, которые проводят сами педагоги и родители!

Ведь в процессе будут задействованы не только дети, но и родители, а значит вместе с ребенком будут меняться и родители, их отношения друг с другом.

Играя с детишками, вы как будто сами попадаете в свое детство, становитесь непосредственными и начинаете лучше понимать своих детей. Игра положительно влияет на ребенка. Он обретает новые определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, потихоньку готовится к взрослой жизни. Игра обладает и лечебным действием, избавляет от психологической травмы, позволяя пережить травмирующие обстоятельства в облегченной форме. Лучше начинать игровые занятия с тех игр, которые направлены на улучшение общего психологического самочувствия.

Эти игры помогут:

- Снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, и зарядить их позитивом и жизнерадостностью!
- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества.
- Наладить контакт между детьми и педагогами.
- Развить ловкость и координацию движений.

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения.

«Снеговик!»

Родители и дети превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают на корточки и ложатся на пол.

«Буратино»

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с детьми:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»

Игра, способствующая коррекции упрямства, негативизма и агрессии!

«Капризная лошадка»

Педагог рассказывает сказку про лошадку, и вместе с детьми они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

А следующие игры направлены целиком на **коррекцию агрессии:**

«Сражение»

Игроки бросаются лёгкими предметами (*шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками*) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

«Злые - Добрые кошки»

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (*только понарошку*), добрые кошки ласкаются и мурчат.

«Каратист»

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (*за его края выходить нельзя*), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Боксер» (с 3 лет)

Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.

«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями: «Ты - капуста». В ответ: «А ты - редиска» или «А ты - слива» и т. д. Игра останавливается, если слышны какие-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты - колокольчик!», «А ты - розочка!».

Игры, направленные на коррекцию страхов:

«Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегает и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

«Привидение» (с 3 лет)

На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегаем за остальными игроками и пугает их громкими криками: «У - у - у...» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок *(в качестве цветов используются стулья и диваны)*. Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке *(под стулом или столом)*. Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться *(стул или стол накрывается темной материей)*. Взошло солнце *(материал убирается)*, и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.

«Сова и зайцы» (с 3 лет)

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы *(или заяц)*. Когда свет включен *(день)*, сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается *(наступает ночь)*, сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У - у - у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия - это родительская любовь. Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!