

## *Игротерапия для детей и родителей. Игры, которые лечат*

Существует множество разных методик психологической помощи детям: игротерапия, сказкотерапия, арт – терапия, песочная терапия и другие. Их эффективность уже давно доказана. Сегодня мы предлагаем родителям освоить некоторые простые игровые техники.

Возможно, детский психолог проведёт игротерапию более профессионально, но польза от занятий, которые проводят сами родители, еще более очевидна. Ведь при этом меняется не только ребёнок; меняются родители, меняются отношения между детьми и родителями. Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в своё детство, становятся более непосредственными в общении, начинают лучше понимать своих детей.

Игра имеет исключительное значение для психического развития ребёнка. Она позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни. Игра помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме.

Отправная точка начала игротерапии – это полное принятие индивидуальности ребёнка. Уважайте его желания, не заставляйте его играть насильно, сделайте так, чтобы игра приносила радость.

Дозируйте эмоциональную нагрузку на ребёнка, наблюдайте за его самочувствием.

Перед тем как заняться игротерапией, обратите внимание на вашу семейную ситуацию и взаимоотношения с ребёнком. Серьёзные конфликты и неблагоприятное состояние самих родителей – главный фактор, препятствующий решению психологических проблем у детей. В этом случае необходима предварительная

Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия. Посмотрим, в чём могут помочь эти игры:

- 1) обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- 2) уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- 3) улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;
- 4) освоить групповые правила поведения;
- 5) наладить контакт между родителями и детьми;
- 6) развить ловкость и координацию движений.

«Пятнашки» (с 3 лет)

Назначается водящий. Он догоняет остальных игроков и «пятнает» их – хлопает рукой по спине, руке или ноге. «Запятнанный» становится водящим. Суть игры в её высоком эмоциональном накале. Водящий может говорить шуточные угрозы: «Сейчас поймаю!», «Догоню!». А игроки могут отвечать: «Не догонишь!», «Я быстрее!». «Пятнашки» всегда вызывают много радости и веселья, помогают объединить семью. Более сложный вариант «Пятнашек» – когда по комнате расставляются препятствия и игроки должны их обходить.

«Жмурки» (с 4 лет)

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки бегают вокруг и хлопают в ладоши. Когда водящий обнаруживает участника, он должен его опознать на ощупь. Пойманный становится водящим. Как и в «Пятнашках», здесь говорят шуточные угрозы.

Другой вариант игры: игроки замирают и стоят на месте, а водящий с завязанными глазами ищет их.

### «Прятки» (с 2 лет)

Это всем известная детская игра, в которую для большей эффективности необходимо внести некоторые дополнения. Водящий сопровождает поиск игроков словами с сердитой интонацией: «Где же он? Сейчас я его найду!» Тот, кого нашли последним, становится ведущим. Когда игра будет освоена, усложните её: сначала приглушайте свет, потом с подготовленными детьми можно свет выключить вовсе и играть в темноте.

### «Полоса препятствий» (с 2 лет)

Необходимо построить полосу препятствий из стульев, коробок, пуфиков, подушек и одеял - горки, тоннели, кочки. Игроки преодолевают препятствия. Можно подбадривать ребёнка словами: «Молодец! Быстрее! Ура!»

Игры, направленные на коррекцию страхов

### «Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бежит 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, бежит 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). Вошло 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.

Игры, направленные на коррекцию агрессии.

### «Сражение» (с 2 лет)

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

### «Злые - добрые кошки» (с 2 лет)

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

### «Каратист» (с 3 лет)

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.

### «Боксёр» (с 3 лет)

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

### «Ругаемся овощами, фруктами, ягодами» (с 3 лет)

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».

«Капризная лошадка» (с 3 лет)

Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии. Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребёнком 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!»

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения

«Снеговик» (с 3 лет)

Родитель и ребёнок 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» (с 4 лет)

Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:

«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»

В заключении хотим вам напомнить, что самое главное - это не то, 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!