

## **Игротерапия для детей в домашних условиях.**

Игра чрезвычайно важна для психического развития ребенка. С ее помощью он сохраняет психическое здоровье, готовится к взрослой жизни. Игровая деятельность помогает малышу приобретать навыки в разных видах деятельности, усваивать социальные нормы поведения, улучшать физическое и эмоциональное состояние, избавиться от психических травм, позволяя пережить болезненные для психики обстоятельства в упрощенной форме.

Как же объяснить такую эффективность игры? Психологи связывают ее с тем, что в процессе игры ребенок почти всегда находится в хорошем настроении, не воспринимает такое занятие как что-то вредоносное или неприятное для него. И именно в таком состоянии малыш наиболее открыт к взаимодействию, в том числе со значимыми для него взрослыми: родителями, бабушками, дедушками.

*Среди общих показаний к проведению игротерапии выделяют такие, как: замкнутость, необщительность, фобии, сверхпослушание, нарушения поведения, вредные привычки и др.*

*Игротерапия является эффективным способом коррекции при работе с детьми, имеющими совершенно разные физические и психические особенности. Единственные противопоказания к игротерапии — неконтактная шизофрения и полный аутизм.*

***Игротерапия как психотерапевтический метод хорошо помогает:***

- для улучшения психического состояния детей, переживших развод родителей;
- при агрессивном поведении;
- при выдергивании волос;
- для профилактики и лечения страхов;
- для лечения тревожности и стресса у госпитализированных детей;
- при трудностях в чтении;
- для повышения успеваемости детей, имеющих затруднения в обучении;
- при отставаниях в развитии речи;
- для ускорения развития детей с умственной отсталостью;
- при лечении заикания;
- для облегчения состояния ребенка при некоторых психосоматических заболеваниях (нейродермит, бронхиальная астма, язвенный колит, и пр.);
- при многих других проблемах.

Многие люди заблуждаются, считая, что игровая терапия – это почти психиатрия, и она необходима только в редких случаях. На самом деле, возможности игротерапии фактически неограниченны. Она помогает в активном формировании познавательной сферы, стимулирует развитие речи, совершенствует эмоциональную и волевую сферы. В процессе игры малыш социализируется, учится взаимодействовать с другими, что позволяет решать многие коммуникативные проблемы.

*Первым шагом в игротерапии является полное принятие личности ребенка. Что же надо понимать под этим понятием?*

*Это:*

- уважительное отношение к желаниям малыша;*
- недопущение насильного принуждения к игре;*
- дозировка эмоциональной нагрузки на малыша;*
- создание радостной игровой атмосферы;*
- наблюдение за самочувствием ребенка.*

*Если все эти принципы соблюдены, остается главное – игра.*

*Как же правильно играть с ребенком?*

*Почти каждый ребенок любит рисовать. С этого обычно и начинаются игры. Малыш рисует свою семью, дом. Через эти рисунки он может показать свои страхи, переживания и даже психологические травмы, которые он не может озвучить. Относитесь внимательно к тому, что рисует ваш ребенок. Совсем не обязательно иметь психологическое образование, чтобы по картинкам определить, что вашего малыша что-то тревожит или страшит. Рисуйте вместе с ним, спрашивайте его в форме игры, кто нарисован на картинке, что он делает, почему он такой и т.п. Таким образом, вы не только станете эмоционально ближе со своим ребенком, но и сможете его успокоить, развеять его сомнения и тревоги своим теплым и приятным участием.*

*Одной из самых доступных и в то же время эффективных игр считается ролевая – в куклы или в дочки-матери. Дети с удовольствием дают им имена реальных людей, например, родителей. По игре ребенка родитель может определить, что малышу нравится, а что нет. Если обстановка в семье для ребенка благоприятная, его куклы, скорее всего, будут дружить; если же куклы дерутся – малыш чувствует какой-то конфликт в семье, и необходимо его срочно устранить.*

*Для ребенка игра – такая же естественная функция, как дыхание. Не бойтесь предлагать малышу новые игры! Он всегда готов последовать за интересной выдумкой взрослого.*

## ***Игры для улучшения психологического самочувствия***

*Начинать игротерапию с ребенком рекомендуют с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия.*

***Такие игры помогают:***

- наладить контакт между ребенком и родителями;*
- снять нервное напряжение;*
- зарядить оптимизмом и жизнерадостностью;*
- уменьшить страхи одиночества, наказания, нападения, замкнутого пространства;*

- улучшить физическое здоровье ребенка, развить координацию движений, ловкость и сноровку.

*К играм, направленным на улучшение общего психологического самочувствия, относятся:*

### **1. Жмурки**

*Возрастной критерий – с 4 лет.*

*Выбирается водящий. Ему завязывают шарфиком глаза. Все остальные игроки бегают вокруг него и хлопают в ладошки. Водящий ловит участника и должен узнать его на ощупь. Если участника опознали, он становится водящим.*

### **2. Пятнашки**

*Возрастной критерий – с 3 лет.*

*Здесь тоже выбирается водящий. Он бежит за остальными игроками, догоняет их и «пятнает» — хлопает рукой по руке, ноге или спине. Тот, кого «запятнали», становится водящим. Во время игры водящий может выкрикивать шуточные угрозы: «Сейчас догоню!», «Поймаю!». А игроки его дразнят: «Не поймаешь!», «Я быстрее тебя!». Эта игра всегда сопровождается радостью и весельем, помогает сплотить всех членов семьи.*

### **3. Прятки**

*Возрастной критерий – с 2 лет.*

*Эту детскую игру знают все. Но для максимального эффекта нужно внести в нее кое-какие дополнения. Опять назначается водящий. Ему завязывают глаза, он считает до десяти (за это время все игроки прячутся), снимает повязку и идет искать. При этом в процессе поиска он сердито восклицает: «Где же он спрятался? Сейчас я его отыщу!». Игрок, которого нашли позже всех, становится водящим. Потом игру можно усложнить и играть в темноте.*

### **4. Полоса препятствий**

*Возрастной критерий – с 2 лет.*

*Из подручных средств – коробок, стульев, пуфиков, одеял и подушек – строится полоса препятствий: тоннели, горы, кочки. Игроки по очереди преодолевают преграды. В этой игре полезно поддерживать малыша словами: «Молодец! Ура! Быстрее!».*

## **Игры, помогающие в коррекции агрессии**

### **1. Сражение**

*Возрастной критерий — с 2 лет.*

Имитируется настоящее сражение: игроки бросают друг в друга бумажные шарики, маленькие мягкие игрушки, можно из укрытия. Игра заканчивается всеобщим перемирием и обнимашками.

## 2. Злые – добрые кошки

Возрастной критерий – с 2 лет.

Все игроки по команде водящего превращаются то в добрых кошечек, которые выгибают спинку, мурчат, ласкаются, то в злых кошек, которые шипят и царапаются.

## 3. Каратист

Возрастной критерий — с 3 лет.

На пол кладут обруч. Игрок становится в середину обруча, и, не выходя за его края, резко двигает ногами, имитируя удары. Зрители подзадоривают его криками: «Сильнее!». Если вместо движений ногами игрок будет совершать удары руками, то такая игра будет называться «Боксер».

## 4. Обзывалки овощами, фруктами и ягодами

Возрастной критерий — с 3 лет.

Игроки начинают с сердитыми лицами обзывать друг друга, используя вместо ругательства названия фруктов и овощей: «Ты — редиска!», «А ты – капуста!» и т.д. Если игрок начинает ругаться по-настоящему, используя обидные слова или проявляя физическую агрессию, игра прекращается. Потом участники называют друг друга цветами: «Ты – тюльпанчик», «А ты — розочка».

Подобные игры помогают ребенку конструктивным способом выплеснуть агрессивную энергию.

# **Игры, направленные на снятие напряжения, расслабление**

## 1. Снеговик

Возрастной критерий — с 3 лет.

Игроки превращаются в снеговиков: они встают, надувают щеки и разводят руки в стороны. Такую позу надо держать 10 секунд. Потом родитель говорит: «А теперь вышло солнышко, его лучики коснулись снеговика, и он начал таять». Игроки постепенно расслабляются, начинают опускать руки, приседают на корточки, и в конце ложатся на пол.

## 2. Буратино

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

*Мама или папа произносит текст и выполняет движения вместе с малышом:*

- 1. Представьте, что вы превратились в куклу Буратино.*
- 2. Стоя прямо, замрите в позе куклы. Все тело становится твердым.*
- 3. Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они стали деревянными.*
- 4. Напрягите ноги, колени, ступни. Идите так, будто тело стало деревянным.*
- 5. Напрягите лицо, шею, сожмите челюсти, наморщите лоб.*

*А теперь из кукол превратитесь снова в людей. Расслабляемся и размякаем.*

### **3. Солдат и тряпичная кукла**

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

*Предложите малышу представить, что он солдат. Покажите ему, как стоят на плацу, — вытянувшись в струнку и замерев. Как только вы скажете слово «солдат», пусть игрок изображает военного. Вторая команда: «тряпичная кукла». Ребенок должен по максимуму расслабиться, наклониться вперед, чтобы руки болтались, как ватные. Затем снова игрок становится «солдатом».*

### **4. Насос и мяч**

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

*Игроки становятся друг напротив друга. Один изображает мяч, второй – насос. «Мяч» сначала стоит «спущенным» — голова упала вниз, руки вяло висят, ноги согнуты в коленях. «Насос» делает движения, имитирующие накачивание. Чем интенсивнее движения «насоса», тем более накачанным становится «мяч»: он надувает щеки, вытягивает руки в стороны. Потом «насос» осматривает свою работу. Возможно, теперь придется немного сдуть «мяч». Потом можно показать выдергивание шланга насоса. После этого «мяч» полностью сдувается и падает на пол.*

### **5. Ласковые лапки**

*Возрастной критерий — с 4 лет.*

*Родитель подбирает несколько мелких предметов разной фактуры: бусину, кусочек меха, стеклянный пузырек, кисточку, вату и т. д. Все это выкладывают на стол. Ребенок закатывает рукав одежды по локоть. Родитель объясняет, что по руке пробежит «зверек» и будет касаться его ласковыми лапками. Малыш должен с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» ходит по руке, то есть отгадать предмет. Прикосновения должны быть приятными, поглаживающими, нежными.*

### **6. Цветные ладошки**

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

*Предложите малышу нарисовать солнышко, травку, облака пальцами, окуная их в краску. Для детей постарше предлагают нарисовать растение, животное, человека.*

## 7. Лепка из соленого теста

*Возрастной критерий — с 2 лет.*

*Это любимая игра малышей. Предварительно необходимо приготовить соленое тесто – напололам муки и соли, воды по норме. Замесив тесто, положите его в холодильник. Лепить можно все, что угодно – людей, животных, сказочных персонажей. Готовые фигурки можно запечь в печке, а потом раскрасить. Летом на улице хорошо лепить из песка. Такие игры помогают снять напряжение, успокаивают, а совместные занятия сближают.*

*Данный блок игр учит ребенка чередовать напряжение и расслабление мышц, снимать мышечные зажимы, снижать агрессивность, развивать чувственное восприятие.*

## Игры, помогающие в коррекции страхов

### 1. Смелые мыши

*Возрастной критерий — с 2 лет.*

*Выбирают «кота» и «мышку». Кот спит в своем домике, а мышка бегает вокруг и пищит. Кот просыпается и бежит за мышкой. Мышь убегает, прячется в домике. Потом они меняются ролями.*

### 2. Привидение

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

*Выбирается водящий. На него надевают простыню, он превращается в привидение, бегаем за другими игроками и пугает их криками: «У – у – у!». Пойманный привидением становится водящим.*

### 3. Сова и зайцы

*Возрастной критерий — с 3 лет.*

*Для этой игры нужна возможность постепенно создавать темноту, поэтому играть лучше вечером. Выбираются заяц и сова. Днем – когда включен свет — сова спит, а заяц скачет. Ночью — когда свет выключается – вылетает сова, и с криком: «У – у – у» ищет зайца. Заяц замирает. Когда сова находит зайца, они меняются местами.*

*Эти простые и теплые игры помогут вам приятно и полезно проводить время со своим ребенком, помогая ему быть радостным и счастливым, и укрепляя ваши отношения в семье.*

*Но помните, что самое главное – это не в какую игру играть, а как играть. И ответом на этот вопрос должно быть – с любовью! Самая полезная психотерапия – это любовь мамы и папы.*

*Как можно чаще целуйте, обнимайте своего ребенка, говорите ему о своей любви, о том, какой он у вас замечательный. Тогда любые игры будут самыми лучшими!*