

Игры, которые лечат

Игротерапия, сказкотерапия - это методики оказания 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!



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. Они помогут снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, наладить контакт между детьми и взрослыми, развить ловкость и координацию движений.

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения.

«Снеговик!»

Взрослый 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»

Взрослый говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:

«Представь, что ты превратился в куклу. Встань прямо и замри в позе куклы. Всё тело стало твёрдым. Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные. Напряги ноги и колени, пройди так, словно тело стало деревянным. Напряги лицо и шею. Наморщи лоб, сожми челюсти. А теперь из куклы превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем».



Игра, способствующая коррекции упрямства, негативизма и агрессии!

«Капризная лошадка»

Взрослый рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком он сопровождает 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 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 превращаются то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются, добрые кошки ласкаются и мурчат.

«Боксер»

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (*за его края выходить нельзя*), делая резкие движения руками, а зрители

Консультацию для родителей оформила: учитель-дефектолог Гаврилова Е.А

подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«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»

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



«Пчёлка в темноте»

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 красивой 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.

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!



Источники:

<https://www.art-talant.org/publikacii/34807-master-klass-igry-kotorye-lechat>

<https://psy-files.ru/wp-content/uploads/d/f/5/df582137e8fcfee9cac772f9b6a803be.jpg>

<https://avatars.mds.yandex.net/get-altay/859900/2a0000015e7a8f65f00c4f6e92e0c92f0d13/XXL>

http://ds8k.ucoz.site/_nw/1/20602435.jpg

<https://cf.ppt-online.org/files/slide/r/r4TeESxhUljVmuJXipR5nZ9A7MbPqBFk3WOLav/slide-9.jpg>

[https://cf.ppt-online.org/files/slide/r/r4TeESxhUljVmuJXipR5nZ9A7MbPqBFk3WOLav/slide-](https://cf.ppt-online.org/files/slide/r/r4TeESxhUljVmuJXipR5nZ9A7MbPqBFk3WOLav/slide-17.jpg)

[17.jpghttps://myslide.ru/documents_4/ddd67418af52d4870d32fb765fa1fc71/img4.jpg](https://myslide.ru/documents_4/ddd67418af52d4870d32fb765fa1fc71/img4.jpg)