

Игротерапия для детей в домашних условиях



Игра – ведущий вид деятельности для малыша. Посмотрите, с каким азартом играют наши дети! Как забавно они «нянчат» пупсов, гоняют машинки и лепят песочные замки. И как мы умиляемся, глядя на эти игры.

Ученые заметили, что игра— это не только отличный досуг и легкий способ развития, игра является одним из наиболее действенных способов для повышения психологической устойчивости ребенка, приобретения и усовершенствования навыков общения, избавления от различных страхов, тревоги и неуверенности, агрессии

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.

Конечно, получить специализированный курс игротерапии можно в кабинете детского психолога. Он сможет подобрать методики, наиболее подходящие для вашего ребенка, в зависимости от его потребностей и задач, которые вы перед ним поставите.

Но, тем не менее, специалисты отмечают, что наибольшее воздействие на ребенка оказывает игра, в которой принимает участие мама или папа, а не незнакомый человек.

Кроме того, польза от занятий, которые проводят с ребенком родители, очевидна. При этом происходят изменения не только в ребенке, но и в родителях, меняются детско-родительские отношения. Игротерапия

помогает взрослым мамам и папам как будто снова вернуться в свое беззаботное детство. Эти ощущения учат их лучше понимать своих детей, возвращают в общение детскую непосредственность и простоту.

Поэтому если вы все еще думаете, играть или не играть, — играйте! Помогайте своему малышу, а заодно и себе!

С чего начинается игра?

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.

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 жизнерадостью;
- 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 бегает 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 ругательств 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. 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.

2. 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».

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. Лепка из соленого теста

Возрастной критерий — с 2 лет.

Это любимая игра малышей. Предварительно необходимо приготовить соленое тесто – наполовину 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 бежит 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, бежит 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.