

Игры, которые лечат

Игры крайне важны для детей, поначалу это их основная жизненная среда. В процессе игр малыши приобретают необходимые для деятельности навыки, учатся общаться, постепенно готовятся к переходу во взрослую жизнь. Но есть игры, которые лечат, помогают устранить психологические травмы, благодаря им ребёнок переносит травмирующие факторы в более лёгкой форме. Занятия играми лучше начинать с тех из них, которые улучшают настроение и общее психологическое самочувствие.

Расслабляющие, снимающие напряжение игры.

Родители, педагоги и психологи могут применить к детям простую игровую релаксацию. Здесь расслабление достигается благодаря специальным игровым приёмам, которым обычно присваивается образное название, способное расслабить и увлечь ребёнка. Когда дети выполняют расслабляющие упражнения, то они не просто копируют движения старшего, но и сами охотно перевоплощаются в заданный образ.

Детей обычно заинтересовывают новые игры, которые можно использовать для расслабления. Эффект от их воздействия можно сразу заметить по спокойному выражению лица ребёнка, его ровному ритмичному дыханию. Детям необходима релаксация. *Если в режим дня включать ежедневные упражнения, то можно получить более уравновешенного спокойного ребёнка, он не будет проявлять излишней раздражительности, тревожности, напряжённости, страхов.*

«Снеговик»

Воспитатель с детьми изображают снеговиков: стоят, разведя в стороны руки и надув щёки. Эту позу нужно удерживать 10 секунд. Затем воспитатель объявляет, что выглянуло солнышко, коснулось своими горячими лучами снеговиков, отчего те начали таять. Участники игры медленно начинают расслабляться, опускать руки, вначале приседают на корточки, а потом и вовсе «растекаются» по полу.

«Буратино»

Произнося слова, воспитатель вместе с детьми делает движения. Он предлагает представить детям, что они превратились в Буратино, для этого они должны встать прямо и замереть, словно их тело стало твёрдым, как у этой куклы – с напряжёнными плечами и руками до кончиков пальцев, ногами и коленями, на которых нужно пройтись походкой деревянного человечка. Также нужно напрячь шею и лицо, сжать челюсти и наморщить лоб. После этого нужно совершить обратную метаморфозу в живого человека, расслабившись.

Благодаря этой игре можно корректировать негативизм, упрямство, агрессию.

«Капризная лошадка»

Воспитатель рассказывает сказку о лошадке, и вместе с ребятами сопровождает рассказ действиями. Далеко-далеко жила лошадка Лу – капризная и любящая брыкаться. Её мама предлагала ей покушать свежей травы, но та цокала копытцами и капризничала и вот так вот брыкалась. Но, вдоволь наупрямившись и набрыкавшись, Лу становилась весёлой и довольной, весело ржала и скакала.

Игры для преодоления агрессии.

«Сражение»

Дети перебрасываются (можно из укрытия) небольшими мягкими игрушками, бумажными шариками, другими лёгкими предметами, стремясь, попасть друг в друга. В конце игры наступает перемирие и всеобщие объятия.

«Злые - добрые кошки»

Игроки по очереди становятся то злыми кошками, которые шипят и понарошку царапаются, то добрыми, которые мурчат и ласкаются.

«Каратист»

На пол нужно положить газету или обруч, в который становится «каратист», которому не разрешено заступать за его края. Он делает ногами резкие движения, а остальные его подбадривают, предлагая усиливать движения. **Благодаря интенсивным движениям и поддержке окружающих ребёнок выплёскивает излишнюю агрессию.**

«Боксёр»

Эта игра для детей старше 3 лет напоминает предыдущую, но здесь движения осуществляются не ногами, а руками.

«Ругаемся ягодами, фруктами и овощами!»

Игроки с сердитыми лицами и интонациями ругают друг друга, обзывая растительными названиями. Если вдруг прозвучат по-настоящему обидные слова или проявится агрессия, то игру нужно немедленно прекратить. После этого игроки должны поменять интонацию на противоположную и называть друг друга названиями цветов.

«Восковая скульптура»

Игроки садятся в круг, зажимают глаза и по очереди «лепят» друг из друга одно и то же изваяние, после чего застывают в этой позе, пока не будет создана последняя копия.

Игры для избавления от страхов.

От детских страхов нужно не отмахиваться, а воспринимать их с пониманием и вниманием. Ребёнку можно сотню раз сказать, что в доме нет ничего страшного и опасного, но он всё равно будет бояться темноты, монстров под кроватью или за шкафом.

И тут никакая логика и убеждения не помогут, поскольку по своей природе страх иррационален. **Детские страхи подпитываются сильно развитым воображением, поэтому и бороться с ними лучше всего с помощью того же воображения, этот страх и породившего.**

«Нарисуй свой страх»

Детям можно предложить нарисовать на листе бумаги свой страх. Когда все закончат свои работы, их можно спросить, что теперь с этим страхом сделать.

«Придумываем сказку»

Вместе с детьми можно сочинить сказку о волшебном сундучке, в котором находится нечто, побеждающее любые страхи. Дети сами могут решить, что это может быть и нарисовать свой выбор.

«Придумываем и рисуем друга»

Ребёнка можно спросить, кто, по его мнению, ничего и никого не боится, а потом предложить нарисовать того, кого он назвал.

«Радуга силы»

Пусть дети нарисуют на бумаге радугу, отделив небольшие кусочки из соответствующего цвета кусков пластилина. Затем им нужно раскатать эти куски пластилина, вслух приговаривая, какие они сильные и смелые.

«Где живёт страх»

Ребёнку нужно выдать несколько коробок разной величины и предложить ему сделать из них дом для страха, в котором крепко его заковать.

«Выкидываем страх»

Пусть ребёнок катает шарик из пластилина и приговаривает, что он выкидывает страх. После этого он сам должен выкинуть этот шарик в мусорное ведро.

«Если бы я был большой»

Ребёнку нужно представить, что он вырос и пусть он подумает, как будет прогонять страх от детей, когда сам станет взрослым.

«Отпускаем страх»

Нужно надуть несколько воздушных шаров и передать их ребёнку. Он должен отпускать их по одному в небо, приговаривая «шар воздушный, улетай, страх с собою забирай».

«Закапываем страх»

Потребуется одна коробочка с песком и одна пустая. Из глины нужно слепить несколько плоских лепёшек. Показывая одну из лепёшек, спросить ребёнка, как он назовёт этот страх (страх одиночества, страх темноты и т. д.). Когда он выберет вариант страха, пусть он закуёт его в лепёшку и закопает в песке. Так поступить со всеми лепёшками. Когда все

страхи окажутся в «могиле», пусть ребёнок нарисует сторожа, который не выпустит их из коробки. А саму коробку убрать в шкаф и закрыть ключом.

«Пчёлка в темноте»

Игра для детей от трёх лет. Воспитатель озвучивает фразы, а дети их изображают. Как пчёлка перелетает с цветка на цветок (цветами могут служить диваны или стулья). Когда она налетается и наестся нектара, то засыпает в цветке (под столом). Когда наступил вечер, лепестки цветка стали закрываться (на стол накинуть плед), а с восходом солнца (плед убрать) пчёлка вновь начала летать между цветками.