

Игры, которые лечат...



Уважаемые родители, 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.

Детство каждого из нас ассоциируется с догонялками, куклами или машинками, песочницей. И эти воспоминания одни из самых теплых и беззаботных. А задумывались ли Вы над тем, что такое игра: просто приятное времяпрепровождение, или что-то большее?

*Еще с двадцатых годов прошлого века ученые-психологи заговорили о том, что с помощью игры можно не просто развивать свои способности, но и корректировать разные психологические проблемы, справляться с ограничением физических возможностей, и даже устранять отставание в интеллектуальном развитии. Ученые заметили, что игра является одним из наиболее действенных способов для повышения психологической устойчивости ребенка, приобретения и усовершенствования навыков общения, избавления от различных страхов. То есть, игровая деятельность — это не только отличный досуг и легкий способ развития, но она также может **ЛЕЧИТЬ**. Как же объяснить такую эффективность игры? Психологи связывают ее с тем, что в процессе игры ребенок почти всегда находится в хорошем настроении, и именно в таком состоянии наиболее открыт к взаимодействию, в том числе со значимыми для него взрослыми.*

С чего начинается игра?

Первым шагом является полное принятие личности ребенка.

Что же надо понимать под этим понятием?

Это:

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

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



Почти каждый ребенок любит рисовать. Ребенок рисует свою семью, дом. Через эти рисунки он может показать свои страхи, переживания и даже психологические травмы, которые не может озвучить. Относитесь внимательно к тому, что рисует ваш ребенок. Совсем не обязательно иметь психологическое образование, чтобы по картинкам определить, что вашего ребенка 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 ребенку нравится, а что нет. Если обстановка в семье для ребенка благоприятная, его куклы, скорее всего, будут дружить; если же куклы дерутся – ребенок чувствует какой-то конфликт в семье, и необходимо его срочно устранить.

Игры, направленные на снятие напряжения, агрессии, страхов

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. Море волнуется раз.

Возрастной критерий — с 3 лет.

Всеми известная игра отлично работает на отвлечение и расслабление.

Взрослый произносит: море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская (любая другая) фигура замри! Во время озвучивания фразы ребёнок раскачивается, как будто на волнах и замирает на последнем слове в какой-то позе до тех пор, пока ведущий не отгадывает, что это за фигура. Затем, играющие меняются ролями, или проделывают то же самое ещё раз.

3. Солдат и тряпичная кукла

Возрастной критерий — с 4 лет.

Предложите ребенку 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. Ребенок 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 ребенку 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. 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.

8. 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».

Игра помогает ребенку конструктивным способом выплеснуть агрессивную энергию.

9. 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 ищет зайца. Заяц замирает. Когда сова находит зайца, они меняются местами. Игра, помогает в коррекции страха.

10. Волшебная палочка.

На острый карандаш прикрепить шар из пластилина, карандаш намазать клеем, обернуть мишурой (дождиком, фольгой). На пластилиновый шар прикрепить бусинки, бисер. Положить палочку на 5 мин «набираться волшебства». Выучить «заклинание» против страха:

Я все могу, ничего не боюсь,

Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!

Волшебная палочка мне помогает,

Я — самый смелый, я это знаю!

Повторить «заклинание» 3 раза, обвести вокруг себя «волшебной палочкой».

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

Уважаемые родители, польза от Ваших совместных игр с ребенком очевидна. При этом происходят изменения не только в ребенке, но и в Вас самих, меняются детско-родительские отношения. Игры с детьми помогают 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.



**Плох тот воспитатель детей,
который не помнит своего детства.**