

ИГРЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Игротерапия - это одна из основных методик психологической помощи детям дошкольного возраста. Эффективность этой методики уже давно доказана. Попробуем освоить некоторые игровые техники.

Вполне возможно, что детский психолог проведет игротерапию намного профессиональнее, но еще более очевидна польза от занятий, которые проводят сами педагоги.

Ведь в процессе будут задействованы не только дети, но и педагоги, а значит, вместе с ребенком будут меняться и педагоги, их отношения друг с другом.

Играя с детишками, мы как будто сами попадаем в свое детство, становимся непосредственными и начинаем лучше понимать своих детей.

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.

Эти игры помогут:

- Снять нервное напряжение, накопившееся в детях и взрослых, и зарядить их позитивом и жизнерадостностью!

- Уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества.

- Наладить контакт между детьми и педагогами.

- Развить ловкость и координацию движений.

Все эти игры позволяют проводить лечебно - профилактические занятия в веселой, занимательной форме. Игры никогда не наскучат детям.

Есть такая притча:

«Я пытался достичь сердца ребенка словами, они часто проходили мимо него не услышанными.

Я пытался достичь его сердца книгами, он бросал на меня озадаченные взгляды.

В отчаянии я отвернулся от него.

«Как я могу пройти к сердцу этого ребенка?» - воскликнул я.

Он прошептал мне на ухо: «Приди, поиграй со мной!»



Так давайте играть с детьми! В интересные, яркие, образные, познавательные, оздоравливающие и развивающие игры.

Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения

«Снеговик!»

Педагог 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»

Педагог говорит текст и выполняет движения вместе с детьми:

«Представьте, что вы превратились в куклу Буратино. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Всё тело стало твёрдым, как у Буратино.

Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные.

Напрягите ноги и колени, пройдите так, словно тело стало деревянным.

Напрягите, лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем».

«Солдат и тряпичная кукла»

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая игра помогут вам это сделать в игровой форме.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная кукла". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие игры следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

«Насос и мяч»

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались, и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как играть надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

«Шалтай-Болтай»

Персонаж этой игры наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать игру. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой игре должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабиться. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

«Ласковые лапки»

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Берег моря»

Всем детям предлагают лечь на ковер и закрыть глаза. После этого воспитатель начинает рассказывать тихим голосом:

«Представьте, что вы лежите на берегу моря. Никого нет рядом, только птицы поют, волны бьются о берег и шумит ветер. Солнышко постепенно прогревает, ваши ручки, ножки, глазки — все тело расслаблено, вам хорошо. Не хочется двигаться, вдали слышен шум моря — шшшшшшшшшш, шшшшшшшшшш.

Волны набегают одна другую, пенятся, если вытянуть носочки, то можно кончиками пальцев дотянуться до воды. Под ладошкой теплый песок, мягкий, он просачивается сквозь пальцы. Удобно поддерживает голову. Вам легко, спокойно, хорошо. Высоко наголовой шумит ветер — шшшшшшшшшш, шшшшшшшшшш. Жарко. Вот тень от дерева упала на вас, и стало прохладно, солнышко больше не греет так сильно. Вы потихоньку потягиваетесь, ручки, ножки напрягаются. Открываем глазки, лежим, не двигаемся. Отдохнули? Теперь можно вставать.

«Медвежата»: ребенок превратился в маленького медвежонка. Он лежит в берлоге. Подул холодный ветер и пробрался в берлогу. Медвежонок замерз. Он сжался в маленький клубочек — греется. Стало жарко, медвежонок развернулся и зарычал.

Игры, способствующие коррекции упрямства, негативизма и агрессии

«Капризная лошадка»

Цель: снятие агрессии

Педагог рассказывает сказку про лошадку, и вместе с детьми они сопровождают 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

напрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

«Каратист»

Цель: снятие общей агрессии

На пол кладётся обруч или газета. Каратист становится в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами, а зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Минута шалости»

Цель: психологическая разгрузка

Ход: Ведущий по сигналу (удав в бубен, свисток, хлопок в ладоши) предлагает детям пошалить: каждый делает, что ему хочется — прыгает, бегаёт, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

«Злые — добрые кошки»

Цель: снятие общей агрессии.

Ход: Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого, на полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения».

Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую-презлую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее», — и ребенок, изображающий кошку, делает все более и более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. Если не хватило пары, то в игре может участвовать и сам ведущий. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами.

На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.

«Воробьиные драки»

Цель: снятие физической агрессии.

Ход: Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Кто из детей упадет или

уберет руки со своих колен, тот выбывает из игры («лечат крылышки и лапки у доктора Айболита»). «Драки» начинаются и заканчиваются по сигналу взрослого.

«Ругаемся овощами, фруктами и ягодами!»



Цель: снятие общей агрессии
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!».

«Сражение»

Игроки бросаются легкими предметами (шарики из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемирием и объятиями.

Игры, направленные на коррекцию страхов

«Смелые мыши» (с 2 лет)

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.

«Привидение» (с 3 лет)

На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегают за остальными игроками и пугают их громкими криками: «У - у - у...». Тот, кого он поймал, становится ведущим.

«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)

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.

«Мышь и мышеловка» (для детей с 5 лет)

Необходимое количество играющих 5 – 6 человек. Все встают в круг, плотно прижимаются друг к другу ногами, бедрами, плечами и обнимаются за пояс – это мышеловка (м.б., сеть). Водящий – в кругу. Его задача всеми возможными способами вылезти из мышеловки: отыскать «дыру», уговорить кого-то раздвинуть играющих, найти другие способы действий, но выбраться из создавшейся ситуации.

«Соломинка на ветру» (для детей с 6 лет)

Упражнение выполняется с группой детей и взрослых не менее 6 – 7 человек. Все встают в круг вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с завязанными или закрытыми глазами. По команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад!», – участники игры по очереди прикасаются к плечам «соломинки» и, осторожно поддерживая, передают ее следующему. В результате каждый страхует другого, и «соломинка» плавно покачивается по кругу.

«Сова и зайцы» (с 3 лет)

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно. Выбираются сова и зайцы (или заяц). Когда свет включен (день), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (наступает ночь), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У - у - у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

«Жмурки» (для детей с 4 лет)

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!» Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

Предостережение: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть.

Самая эффективная психотерапия - это любовь.

Желаем успехов!

