***«*Игры, которые лечат!»**

**Игротерапия, сказкотерапия** - это лишь пара примеров методик психологической помощи детям. Эффективность таких методик уже давно доказана. Попробуйте освоить некоторые игровые техники.

Играя с детишками, вы как будто сами попадаете в свое детство, становитесь непосредственными и начинаете 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.

**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. Все тело стало твердым, как у Буратино.

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

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

Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

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

**Игры, направленные на** **коррекцию агрессии:**



**«Сражение»**

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

**«Злые - Добрые кошки»**

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются *(только понарошку)*, добрые кошки ласкаются и мурчат.

**«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 останавливает, 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**

**«Пчелка в темноте»** *(с 3 лет)*

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчелка перелетала с цветка на цветок *(в качестве цветов используются стулья и диваны)*. Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке *(под стулом или столом)*. Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться *(стул или стол накрывается темной материей)*. Взошло солнце *(материал убирается)*, и пчелка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т. е. степень темноты.



**«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.

**Помните, самое главное - это не во что играть, а то, как играть!** Самая эффективная психотерапия - это родительская любовь. Чаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите, какой он хороший и замечательный. Любите, понимайте и растите вместе!

