Игротерапия для детей дошкольников

 Время, когда дети начинают ходить в детский сад, всегда стрессовый период в их жизни: смена постоянного местопребывания, увеличение количества окружающих, продолжительная разлука с родителями, ранние подъёмы и прочие моменты выбивают ребёнка из колеи. Все это может провоцировать агрессивное поведение, повышенную тревожность, непослушание, протест и другие поведенческие отклонения. В таких ситуациях использование игротерапии необходимо как никогда.

 Начиная с двухлетнего возраста можно начинать корректировать поведение малыша. В процессе игры: достигается эмоциональное равновесие; исправляется поведение; развиваются социальные навыки; устраняются пробелы, созданные семьёй.
 Очень важным моментом является то, что ребёнку должно быть комфортно и интересно во время игры, тогда результат не заставит себя ждать, и он научится:
-дружить с другими детьми;

- осознавать своё «я»;

-уважать других и их «я».

Посещая сад, малыш каждый день находится в одних и тех же условиях, порождающих у него страхи и комплексы. Игротерапия направлена на то, чтобы их проработать, осознать и от них избавиться.
С кем ребёнку лучше играть? На данный вопрос невозможно ответить однозначно. Если необходимо раскрыть потенциал или немного подкорректировать поведение, то комфортно и адаптивно это будет делать с родителями. Ведь именно они знают своего малыша лучше, чем кто-либо другой и найдут подход к нему. Да и ребёнку спокойнее будет играть с родственниками. Регулярные походы в кабинет с табличкой «Психолог» сами по себе могут вызвать стресс, который ни к чему, если малыш всего лишь немного капризный, например. С психологическими отклонениями родители не всегда могут справиться самостоятельно в силу многих факторов: субъективности, отсутствия соответствующего образования, времени, желания и прочих. Поэтому в таких случаях лучше обратиться к игротерапевту, который при необходимости вовлечёт в игру и маму с папой или научит их, как играть дома.

**Игры для улучшения психологического самочувствия** Дети чувствуют себя спокойно, когда знают, что они кому-то нужны и интересны. Легче всего это показать через следующие общеизвестные игры: жмурки; пятнашки; прятки; полоса препятствий. Во всех играх важно немного поддаваться, если видно, что малыш не справляется, подбадривать и хвалить за успехи. **Игры, помогающие в коррекции страхов** Если ребёнка беспокоят внутренние переживания и страхи, важно показать ему, что в любой ситуации можно найти выход и спастись. **---Кошки-мышки**. Взрослый и ребенок примеряют на себя по очереди роль кошки или мышки. Кот спит, а мышь бегает вокруг него и пищит. Он просыпается, начинает охотиться за мышкой, она убегает и спасается в своей норке. В эту игру можно играть с двух лет.  **--Приведение.** Один из игроков надевает на себя простынь и становится приведением. Он с пугающим звуком «УУУ» начинает бегать за другим участником и если ловит, то они меняются ролями. Такое развлечение можно использовать с трёх лет.

**Игры, направленные на снятие напряжения и расслабление** Главной целью устранения этих параметров является смена мозговой деятельности и физическое успокоение.
**Море волнуется раз**. Всеми известная игра отлично работает на отвлечение и расслабление. Взрослый произносит: море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская (земная, овощная, 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. Такое развлечение подходит для детей от трёх лет.

**Кукла.** Ведущий говорит малышу, чтобы тот представил, что он превращается в куклу. Перечисляет все части тела, которые должны задеревенеть, при этом нажимая на них. Ребёнок замирает в одной позе, стараясь напрячь все мышцы до тех пор, пока взрослый не говорит, что малыш снова стал человеком. Он расславляется и размякает. В эту игру можно играть с четырёх лет.

 Список литературы

1. Винникот Д. Игра и реальность**./** Винникот Д , -М.,2002, 266с.
2. Лэндрет Г .,Хоумер., Гловер Д., Свини Д. Игровая терапия как способ решения проблем ребенка.,**/** Лэндрет Г .,Хоумер., Гловер Д., Свини Д.- М., Воронеж. 2001.319с.
3. Мустакас К. Большие проблемы маленьких детей.**/** Мустакас К. -М., Эксмо, 2003.375с.