

ИГРЫ, ПОМОГАЮЩИЕ БОРОТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ РЕБЁНКА.

Существует много игр, помогающих бороться с психологическими проблемами ребенка, снижающих тревожность, дающих уверенность и веру в себя. Эти игры вы можете самостоятельно проводить с ребенком или с несколькими детьми дома. Вот некоторые из них.

"Бумажный дождь" - игра для тревожных и агрессивных детей.

Эта игра очень полезна не только для тревожных, но и для агрессивных детей, так как позволяет выразить свои эмоции (гнев, страхи и т. д.) в социально приемлемой форме. Для игры потребуется много ненужных газет или другой бумаги. Желательно, чтобы игра проходила в просторном помещении, а действия ребенка были максимально спонтанными. Вначале взрослый предлагает ребенку просто рвать бумагу, причем хорошо, если взрослый будет включен в процесс наравне с ребенком. Затем, собрав получившиеся куски в одну кучу, можно устроить бумажный дождь или поиграть в снежки. Можно устроить соревнование по перекидыванию бумажных шариков. Для этого нужно разделить комнату на две части и распределить поровну бумажные шарики. По команде игроки должны перекидывать бумажные шарики со своей территории на территорию "противника".

"Я леплю из пластилина"

Пластичность теста, глины или пластилина позволяют ребенку, с одной стороны, выражать свои эмоции с помощью этих материалов, а с другой — ощущать контроль над своими произведениями. Предложите ребенку слепить все, что ему хочется, пусть он расскажет, что у него получилось. Далее вы можете попросить ребенка изобразить в глине или в тесте свои чувства и переживания. Можно попробовать слепить свой страх или злость, опасения или раздражение. Естественно, любой способ самовыражения должен вызывать только одобрение со стороны родителей, никаких критических замечаний или комментариев быть не должно.

"Мое имя": сильные и слабые стороны ребенка

Предложите ребенку найти такой предмет, которому бы он мог дать свое имя. Далее ребенок описывает этот предмет, указывая все его положительные и отрицательные черты. Затем спросите, какие из

характеристик подходят к нему самому. Пусть он, не опасаясь негативных реакций с вашей стороны, расскажет о своих сильных и слабых сторонах. Умение признавать свои ошибки, открыто говорить о собственных достоинствах и недостатках — это первый шаг на пути к честному общению с окружающими людьми.

"Аплодисменты" - для неуверенных детей

Тревожным, неуверенным в себе, испытывающим проблемы в общении будет полезна следующая игра. Она очень проста, но при этом имеет большой энергетический и психотерапевтический потенциал. Игру желательно проводить в компании сверстников ребенка или тех людей, с которыми он много общается. Играющие встают в круг. Ведущий объявляет, что сейчас всем представится замечательная возможность поприветствовать великого ученого (актера, художника, педагога и т. д.), и называет имя ребенка, которого просит выйти в центр круга. Все остальные встречают "знаменитость" громкими аплодисментами, улыбками и дружескими рукопожатиями.

"Чудище" - игра для агрессивного ребенка

Эта игра помогает детям освободиться от гнева, агрессии и других негативных переживаний и при этом почувствовать, что близкие люди любят и ценят тебя именно таким, какой ты есть. Перед игрой нужно вспомнить или прочитать сказку Аксакова "Аленький цветочек". Затем ребенку предлагается представить себя в образе чудища. Он может делать все, что угодно. Если есть возможность, то нужно так организовать пространство, чтобы ребенок мог, не особо сдерживаясь, излить свои негативные эмоции. Для этого важно, чтобы вокруг не было бьющихся, легко ломающихся предметов и других вещей, которыми малыш может нанести вред себе или окружающим. После того как ребенок вволю проявил себя и "похулиганил", он ложится на пол, подтянув к животу колени и обняв руками голову. Взрослый накрывает "чудище" темной тканью. Затем участники игры — особенно важно, чтобы это сделали родители, — нежно поглаживают ребенка по спине и говорят ему ласковые слова. Можно процитировать слова главной героини из сказки: "Я люблю тебя, мой желанный друг". Далее следует волшебное превращение чудища в прекрасного принца.