**Игры, которые лечат**

Игротерапия, сказкотерапия -это лишь пара примеров методик психологической помощи детям. Эффективность таких методик уже давно доказана. Попробуйте освоить некоторые игровые техники.  
Вполне возможно, что ваш детский психолог проведет игротерапию намного профессиональнее, но еще более очевидна польза от занятий, которые проводят сами родители!  
Ведь в процессе будут задействов  
аны не только дети, но и родители, а значит вместе с ребенком будут меняться и родители, их отношения друг с другом.  
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 контакст между детьми и родителями.  
- Развить ловкость и координацию движений.  
Игры, направленные на расслабление, снятие напряжения.  
«Снеговик!»  
Один из родителей и ребёнок 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»  
  
Родитель говорит текст и выполняет движения вместе с ребёнком:  
«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, пройдитесь так, словно тело стало деревянным.  
Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.  
А теперь из кукол превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем»  
**Игра, способствующая коррекции упрямства, негативизма и агрессии!**  
  
«Капризная лошадка»  
  
Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребёнком 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 набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»  
А следующие игры направлены целиком на коррекцию агрессии:  
  
«Сражение»  
  
Игроки бросаются лёгкими 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.  
  
«Каратист»  
  
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.  
  
«Боксер»  
(с 3 лет)  
  
Эта игра очень похожа на игру «Каратист», только вместо движений ногами надо делать движения руками.  
  
«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 каике-нибудь обидные слова или возникает физическая агрессия. Затем участники называют друг друга цветами с соответствующей интонацией: «Ты-колокольчик!», «А ты – розочка!».  
Главное, все же это не то, во что играть, а то как играть! Лучше чем родительская любовь и понимание нет ничего! Целуйте, обнимайте своего малыша, говорите как вы его любите, какой он у вас хороший!