**Введение**

Мы не задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеют игры, в которые мы играли в раннем возрасте. Почему именно с песочницей, куклами и жмурками мы ассоциируем наше детство? Оказывается это самый лучший путь к нашей психической устойчивости, к избавлению от страхов и к умению общаться. Еще в 20-е годы прошлого века психотерапевты А.Фрейд, М.Клейн, Г.Хаг-Гельмут назвали детскую игру методом лечения, при котором дети развивают свои способности, учатся преодолевать конфликты и неурядицы. Начиналось все с рисования: малыш рисует свой дом, свою семью и таким образом символически высказывает то, что пока ему не удается выразить словами – свои страхи, эмоциональное состояние, психологические травмы. А, как известно, первый шаг к любому решению проблемы – назвать ее. Пока ребенок не умеет определять объективно весь мир, он отражает в своих безобидных играх свое психическое состояние и уровень умения общаться с другими детьми. До сих пор рисунок является неплохим тестовым контролем детского эмоционального настроения и одним из занятий игротерапия.

Вскоре была изучена и применена музыкальная и шахматная игротерапия, как не только средство понимания ребенка, но уже и методы влияния на детский мозг, попытки направления эмоций и чувств ребенка в нужное русло. Согласитесь, вряд ли ребенок получит положительный заряд под звуки хард-рока, ну а шахматы еще у древних арабов считались лучшим лечением от всех нервных болезней и развивали мышление, независимо от возраста. В наше время для самых маленьких самой полезной считается песочная игротерапия.

Уже давно была объяснена любовь детей к песочнице. Там малыши начинают дружить со сверстниками, там происходят первые драки из-за совочков и ведерок, там непоседа чувствует себя спокойно и комфортно. Сколько раз вы с удивлением наблюдали картину многочасового блаженства ребенка на пляже или в коробке с песком? Странный эффект песочницы пока до конца не объяснен. Но очень важно дать ребенку возможность пересыпать этот терапевтический стройматериал (успокаивает и расслабляет), лепить из него всевозможные фигуры, здания, города (пробуждает неимоверную фантазию, развивает мелкую моторику рук), отыскивать зарытые сокровища (создает заинтересованность) и просто сочинять сказки и рисовать их (творческий выход существующей проблемы, развивает речь речи). Песок привлекает маленьких «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые они испытывают при касании песка. А если песок еще и запечатлевает все следы, оставленные малышом, то его вряд ли оторвешь от важных занятий в течении часов двух. Песочная игротерапия – рекорд усидчивости для любого крохи.

**Общая характеристика игротерапии**

Игровая терапия – это метод коррекции эмоциональных и поведенческих расстройств у детей, в основу которого положен свойственный ребенку способ взаимодействия с окружающим миром – игра (В.Киселева). Она позволяет заранее предупредить или справиться с проблемами, возникающими в эмоциональной сфере и поведении ребенка, а так же провести коррекцию отдельных черт его характера. Основная цель игровой терапии – помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а так же проявить творческую активность в решении сложных жизненных ситуаций (А.А.Осипова). игры можно проводить в любое свободное время как индивидуально так и с подгруппой детей, но при этом необходимо придерживаться определенных правил.

*Основные правила игровой терапии:*

Педагог должен:

* Развивать теплые, дружеские отношения с ребенком, принимая его таким, какой он есть;
* Осознавать чувства, выражаемые ребенком, и отражать их так, чтобы дошкольник понимал свое поведение;
* Сохранять глубокое уважение к способности ребенка решать свои собственные проблемы;
* Не пытаться направлять действия ребенка или его речь, ребенок – ведущий, педагог действует за ним;
* Устанавливать только те ограничения, которые необходимы для закрепления игротерапии в реальной жизни;
* Не пытаться ускорить ход коррекционной помощи, это постепенный процесс, и педагог должен осознавать это.

Игротерапия (авторская технология работы с игрушками) – ответвление психодрамы, где место ведущего занимает психотерапевт, а роль группы «берут» на себя «игрушки», которые включают в себя любые предметы, бытовые мелочи. В арсенале терапевта также: краски, пластилин, карандаши, кубики, головоломки, конструкторы, детские книги с картинками и прочие изобразительные средства, которые были или, «волей судьбы», не были в мире ребенка.

Использование «игрушек» в психотерапевтической работе дает возможность клиенту рассмотреть, послушать, ощутить и вспомнить запах того, что беспокоило многие годы и породило болезнь, пустоту, одиночество, аддитивное или созависимое поведение.

Такой подход дает игротерапии ряд интересных возможностей и, в некоторых случаях, специфических преимуществ перед другими психотерапевтическими методами.

Психолог и разработчик методов игротерапии М.Панфилова сделала вывод о том, что с помощью игры можно научить детей правильно строить диалог, влиять на психику малышей, убавлять их гиперактивность и агрессию. Автор предлагает примерные планы игровой терапии с детьми и родителями, описывает терапевтические и развивающие игры, знакомит с приемами и методами взаимодействия взрослых с гиперактивными, тревожными, агрессивными детьми. С помощью игротерапии Панфиловой сейчас во многих детсадах проводят занятия на расслабление («Снеговик тает»), речь и выход негативных эмоций («Ругаться овощами»).

Таким образом, игра, наравне со сказкотерапией, стала лучшей «практикой развития» (С.Л.Рубинштейн) для всех детей, независимо от умственных и физических возможностей. В игре ребенок начинает гибче мыслить, учится принимать самостоятельные решения и вести диалог с окружающими. Покупая кубики, пирамидки или конструкторы своему чаду мы покупаем ему его мозг, логику. А физическое развитие? Тренировка пальчиков, рук и всего тела лучше всего проходит именно в игровой форме.

Основной, самой доступной и эффективной игровой терапией считается ролевая, а проще говоря – игра в куклы. Все наши детки любят давать куклам имена реальных людей, которые их окружают, чаще всего, своей семьи. К примеру, девочка говорит, что эта кукла будет мамой, а вот та – папой. При игре не только опытный врач, но и сам родитель может выяснить , что тревожит малышку, что ей нравится, а что – нет. «Мама» с «папой» дружно ходят за ручку – эмоциональная обстановка в семье благоприятная; куклы дерутся или ребенок не желает с ними дружить – уже наличие конфликта. Строя свой собственный домик, ребенок подсказывает те вещи, которых ему не хватает в реальности, или говорит о своих страхах и комплексах.

Мало выяснить проблему – с помощью игровой терапии можно подсказать крохе правильное поведение, объяснить определенную ситуацию или даже вылечить только зарождающуюся психотравму. Ведь с возрастом наши «ужастики детства» принимают непоправимые обостренные формы, хотя избавиться от них реально до 4-х лет от роду.

Уже в два года дети с удовольствием играют в прятки, жмурки, в добрых и злых героев и пятнашки. Для чего? Во-первых, физическое движение, а во - вторых, избавление от страхов.

Дети по очереди оказываются «пойманными» своими страхами, а потом и «ловящими» свой страх. Если «зайчик» убегает от кровожадной «совы», он выплескивает свою боязнь в игре. А потом, становясь «совой», побеждает ее окончательно. В науке роль зайчика называется снятием эмоционального накала, а роль совы- коррекцией внутренних страхов. В то же время в таких занятиях игротерапии происходит выход накопившейся агрессии, которую ребенок постепенно учится контролировать. Знаменитые «гуси-лебеди», «казаки-разбойники» или «стрелялки» дают возможность выхода негатива. Ребенок оказывается в роли доброго героя, а потом и злого, учась сопереживать и понимать оппонента. Во – вторых, участвуя в активных событиях, малыш учится с помощью игротерапии общению. Это начало умения общаться, воспринимать в игре других ребят и расширять свой объективный мир (М.Панфилова «Игротерапия общения»).

Врачам и психоаналитикам создаются специальные игры, направленные на выявление проблемных ситуаций в создании ребенка. Есть не директивная игротерапия для деток с отсталым умственным развитием или аутизмом. В ней терапевт играет пассивную роль наблюдателя в свободной игре малыша, только спрашивая мотивацию его игровых действий.

**Практические приемы игротерапии**

Начинать игровые занятия с ребенком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия. Посмотрим, в чем могут помочь эти игры:

* Обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
* Уменьшить страх неожиданного воздействия,нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
* Улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;
* Освоить групповые правила поведения;
* Наладить контакт между родителями и детьми;
* Развить ловкость и координацию движений.

*«Пятнашки» (с 3 лет)*

Назначается водящий. Он догоняет остальных игроков и «пятнает» их – хлопает рукой по спине, руке или ноге. «Запятнанный» становится водящим. Суть игры в ее высоком эмоциональном накале. Водящий может говорить шуточные угрозы: «Сейчас поймаю!», «Догоню!». А игроки могут отвечать: «Не догонишь!», «Я быстрее!». «Пятнашки» всегда вызывают много радости и веселья, помогают объединить семью. Более сложный вариант «Пятнашек» - когда по комнате расставляются препятствия и игроки должны их обходить. *«Прятки» (с 2 лет)*

Это всем известная игра, в которую для большей эффективности необходимо внести некоторые дополнения. Водящий сопровождает поиск игроков словами с сердитой интонацией: «Гдеже он? Сейчас я его найду!» тот, кого нашли последним, становится ведущим. Когда игра будет освоена, усложните ее: сначала приглушайте свет, потом с подготовленными детьми свет можно выключить вовсе и играть в темноте.

*«Полоса препятствий» (с 2 лет)*

Необходимо построить полосу препятствий из стульев, коробок, пуфиков, подушек и одеял – горки, тоннели, кочки. Игроки преодолевают препятствия. Можно подбадривать ребенка словами: «Молодец! Быстрей! Ура!»

 Игры, направленные на коррекцию страхов

*«Смелые мыши» (с 2 лет)*

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегает и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

*«Приведение» (с 3 лет)*

На ведущего надевается простыня, он становится приведением, бегает за остальными игроками и пугает их громкими криками: «У-у-у…» Тот, кого он поймал, становится ведущим.

Игры, направленные на коррекцию агрессии.

*«Сражение» (с 2 лет)*

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

*«Злые – добрые кошки» (с 2 лет)*

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

*«Ругаемся овощами, фруктами, ягодами» (с 3 лет)*

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».

Игры направленные на расслабление , снятие напряжения

*«Снеговик» (с 3 лет)*

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 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.

 *«Травинка» (с 3 лет)*

С помощью считалки выбирается «наблюдатель». Остальные дети - «травинки». Задача наблюдателя – выбрать лучшую «травинку» (Ребенка, который будет внимательно слушать, правильно и точно выполнять задания). Педагог, с небольшими остановками, дает задание:

1. Медленно поднимите руки вверх через стороны.
2. Потянитесь, как травинка, тянется навстречу солнечному теплу.
3. Опустите руки, глазами нарисуйте солнышко, которое греет травинку.
4. Поднимите руки, покачайтесь, как травинка на ветру: из стороны в сторону … вперед – назад…
5. Ветер усиливается и все сильнее раскачивает травинку: из стороны в сторону… вперед – назад…
6. Затем ветер затихает, травинка замирает.
7. Вновь ветер усиливается – травинка сильно раскачивается.
8. Ветер затих – травинка перестала раскачиваться. Молодцы. Опустите руки. «наблюдатель» выбирает лучшую «травинку». Выбранный ребенок становится наблюдателем.

**Заключение**

Существует множество разных методик психологической помощи детям: игротерапия, сказкотерапия, арт–терапия, песочная терапия и другие. Их эффективность уже давно доказана. Сегодня мы предлагаем родителям освоить некоторые простые игровые техники.

Возможно, детский психолог проведет игротерапию более профессионально, но польза от занятий, которые проводят сами родители, еще более очевидна.ведь при этом меняется не только сам ребенок; меняются родители, меняются отношения между детьми и родителями. Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в свое детство, становятся более непосредственными в общении, начинают лучше понимать своих детей.

Игра имеет исключительное значение для психического развития ребенка. Она позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни. Игра помогает ребенку приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегченной форме. Отправная точка начала игротерапии – это полное принятие индивидуальности ребенка. Уважайте его желания, не заставляйте его играть насильно, сделайте так, чтобы игра приносила радость. Дозируйте эмоциональную нагрузку на ребенка, наблюдайте за его самочувствием.

Перед тем как заняться игротерапией, обратите внимание на вашу семейную ситуацию и взаимоотношения с ребенком. Серьезные конфликты и неблагополучное состояние самих родителей – главный фактор, препятствующий решению психологических проблем у детей.