ТЕРАПЕВТИЕСКИЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ ДОМА

ЗАЧЕМ ИГРАТЬ?

Вы удивитесь, но обычные игры тоже являются терапевтичными. Конечно, это не является альтернативой психотерапии, но профилактикой точно. Это естественный процесс восстановления для ребёнка, как для нас насладиться тишиной.

1. Игра - это неправда, это понарошку и в ней я могу делать то, что нельзя в реальной жизни или по каким-то причинам не получается.

 2. Игра является инструментом в выражение тяжелых эмоций, проживание конфликтных ситуаций.

 3. Игра выступает как способ безопасного взаимодействия между ребенком и родителем. Потому что мама кричит или ребёнок из роли кого-то, а не самого себя.

"Для того, чтобы эффективно играть с ребенком, мы сами должны быть в ресурсном состоянии".

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ

Игры, в которых перед тобой стоит терапевтическая задача, проводятся в определённых условиях:

- Безопасная, спокойная обстановка.

- Отсутствие отвлекающих факторов.

- Безоценочность, включенность родителя в игру, активное внимание.

ПРИЗНАКИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ИГРЫ:

- Импровизация.

Терапевтическая игра- это творческий процесс, который позволяет участникам игры раскрыться и самовыразиться.

- Обособленность.

Игра - это безопасное пространство, откуда всегда можно выйти, сказав: "я больше не буду играть".

- Фиктивность.

Игра носит ирреальный характер, то есть понарошку.

- Непредсказуемость.

Игра не имееет заранее спланированного исходного или обязательного результата.

- Границы.

Терапевтическая игра осуществляется в рамках правил, которые действуют во время этого процесса.

Игротерапия дома.

Польза от занятий, которые проводят с ребенком родители, очевидна. Находясь в одном поле с ребенком, а иногда и на равных позициях, родитель начинает лучше понимать потребности своего ребенка и как следствие, эффективно ему помогать справиться со сложными чувствами. С помощью игры, родитель также может помочь ребенку овладеть социальными нормами, научить общаться и взаимодействовать с окружающими людьми.

ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Суть игротерапии состоит в том, что игротерапевт использует терапевтическое воздействие игры, чтобы тем самым содействовать взрослому или ребёнку в преодолении психологических и социальных трудностей, препятствующих личностному и эмоциональному развитию.

Семья это некая школа жизни для ребенка, где он учится у взрослых быть самостоятельным, через наблюдение, общение, игру. Умение распоряжаться своими финансами, тоже является важной задачей, которую ребенок приобретает в семье, за счет родительского примера, за счет обучения, благоприятных условий.

ФИНАНСОВЫЕ ИГРЫ

Финансовые игры для маленьких детей направлены не только на изучение нового материала, но и на развитии важных навыков и чувств. Например, ребенок может усвоить профессии на примере сказочных персонажей.

Игры обучают следующим навыкам:

  1. Тратить деньги более эффективно.

  2. Правильно планировать свои расходы в долговременной перспективе.

3. Ответственно относится к финансовым отношениям.

4. Проявлять предприимчивость и инициативу.

  5. Уметь договариваться и строить деловые отношения.

"Игра в магазин"

Как в детстве, только вместо листиков возьмите настоящие монеты и мелкие купюры.

  Разложите на столе «товары»: игрушки, продукты из холодильника. К каждому товару прикрепите ценник. Договоритесь, кто будет «продавцом», а кто — «покупателем». Потом поменяйтесь ролями.

"Платное- бесплатное"

Эта игра объясняет ребёнку, что деньги — это не единственный источник удовольствия и развлечений. Суть игры: привести пример платного или бесплатного развлечения. Например, бесплатно можно позагорать на речке летом, погулять в парке. А вот поход в кино или в аквапарк доступны только за деньги. В конце игры выберите два места (одно платное, другое нет), куда вы пойдете.

"Найди лучшую цену"

Суть игры: вместе с ребёнком сравните цену продукта на полке магазина. Для детей постарше попросите выбрать, где её выгоднее приобрести. Для оценки стоимости можно рассматривать цену, способ доставки, наличие акции или бонусов. Обязательно вместе посчитайте, сколько сэкономили.

«Мой бюджет»

Научит ребенка азам разумного потребления. Суть игры: выделите небольшую сумму— 200−300 рублей, составьте вместе с ребёнком список необходимых продуктов и предложите на остаток денег выбрать что-то для себя. Проследите за размышлениями ребёнка, логикой покупок, подсчётами.

ИГРЫ НА КОНТАКТ

Прежде всего - это касается безопасности ребенка. Вы даете ему возможность обратиться к вам с любой ситуацией за помощью. Глубокий эмоциональные контакт подразумевает доверие. Когда ты готов рухнуть на землю без ног и уверен, что тебя поймают. Уверен, что тебя поддержат, поймут, примут любым: плохим, неуспешным, позорным. Когда вы являетесь принимающим, безопасным родителем для ребенка, это поднимает самооценку ребенка. Более тесная связь с ребенком облегчит вам общение в подростковом возрасте.

В силу жизненных обстоятельств, плохого самочувствия и отсутствия ресурсного состояния мы не всегда хотим и можем проводите время с детьми. А иногда делаем это просто потому что как бы надо или не придаем этому большого значения.

"Лошадки"

В этой игре ребенок занимает позицию над родителем, управляет им, заботится. В игре, родитель подчиняется воле хозяина, происходит как бы смена ролями. Это позволяет компенсировать ребенку то, что он не может сделать в реальной жизни. Игра очень простая: родитель - лошадка (безвольная!!! можно показывать лишь свои эмоции, говорить нельзя; ребенок - хозяин лошади).

"Несуществующее существо"

Эта игра на умение договариваться друг с другом, соблюдение границ. Как играть: берем два листка одного формата и каждый на своей части бумаги рисует нижнюю или верхнюю часть туловища. Обязательно обозначьте границы тела, где обе части соединяются друг с другом. Заранее обсудите где живет существо, что любит, как проводит время, сколько лет, чем питается, как передвигается и т.п. А далее, рисуем лишь на своем листке, не комментируем рисунок другого во время процесса.

"Муха"

Если вы давненько хотели треснуть своего ребенка, а он, возможно вас, то эта игра позволит вам выместить друг на друга агрессию. Как играть: берем рулон бумаги- это будет мухобойка. Играем по принципу догонялок, водящий должен шлепнуть муху(догоняемого) рулоном бумаги.

"Прятки"

Эта игра подходит детям, которые тяжело переживают расставание с родителем. Она дает возможность обнаружить, что расставание не разрушает контакт, что мама всегда обнаружится, всегда придет.

"Дочки - матери"

Эта игра отличный помощник для того, чтобы прожить в безопасной и экологичной обстановке конфликтную или сложную ситуацию между вами. Здесь есть возможность каждому участнику игры занять позицию маленького и беззащитного или взрослого и сильного.

ИГРЫ НА ЭМОЦИИ

Ребенок, наивный собьет детско-родительских отношений, он слушается, следует установленным правилам и ведет себя в рамках семейной нормы. Хочу орать!- Нельзя Хочу драться и послать родителей подальше - Тоже нельзя! В школе, на секциях, в магазине тоже есть свои правила и нормы. Им нужно следовать и не сразу всё будет получаться. А еще в жизни ребенка масса нового опыты с которым пока не ясно как обходиться. Это может вызывать у ребенка массу тяжелых чувств и негодования, тогда нужно создавать безопасное пространство.

Можно начать помогать ребенку уже сейчас, через совместные игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, на снижение агрессии и проживания тяжелых эмоций, на осознание эффективных форм поведения. Все это даёт возможность использовать игровую деятельность не только для развития и воспитания личности ребёнка, но и для профилактики и коррекции его психических состояний.

"Пираты"

Эта игра поможет ребенку сбросить тяжелые чувства, прожить агрессию, конкуренцию. В игре ребенок может быть плохим, таким каким его не хотят видеть родители. Как играть: ребенок переодевается в пирата вместе с одним из взрослых и они пытаются захватить торговый корабль. В это игре можно грабить, стрелять, пугать и многое другое.

"Страшилка"

Игра помогает справиться с детскими страхами. Предложите ребенку нарисовать свой страх. Как он выглядит? На что похож? Какого цвета? Иногда простого рисунка бывает достаточно, чтобы определить, чего именно и насколько сильно боится ребенок. А теперь предложите дорисовать страху что-то такое, чтобы он стал смешным: косички, шляпку, крылья бабочки. Посмейтесь вместе, когда страх окажется не таким уж и ужасающим.

"Бутерброд"

Уложите сначала ребенка на мягкую поверхность. Потом как будто размажьте масло, поглаживая ребенка по всему тела. Положите колбасу (одну- две подушки), надавите руками и снова поглаживайте. Потом как- будто съедаете бутерброд, сдавливая ребенка со всех сторон. Разрешите лежать ребенку в подушках столько, сколько он захочет.

В такой игре, ребенок отлично чувствует границы собственного тела, успокаивается. Отлично подходит такая игра перед сном.

"Эмоции"

Эта игра учит распознавать эмоции: у себя и у других. Как играть: найди картинки со смайликами или фотографии лиц с различными эмоциями (грусть, радость, гнев и т.п.). Показывай их по очереди ребенку и предлагай угадать, а потом повторить. Через день повторите игру без картинок, показывая эмоции на себе по очереди.

Давайте право ошибиться, получить личный опыт, который ребенок точно запомнит. Признайте за ребенком право быть таким, какой он есть. Раскрывайте его личностные особенности, а не меняйте его. Развивайте таланты и способности. Пробуйте много и разное. Анализируйте вместе с ребенком его успехи и то, что не получается.

На формирование уверенности в детском возрасте влияют различные факторы: отношение к ребенку родителей, сверстников, педагогов, а также первые удачи и поражения. Когда ребенок идет в школу, его качества и способности проходят серьезную «проверку» на прочность. Важно помогать ребенку справляться с неудачами, формировать позитивное мышление.

ИГРЫ НА УВЕРЕННОСТЬ

"Театр"

Эта игра может помочь преодолеть скрытые трудности, развивает творческие способности и способствует самовыражению. Предложите ребенку сказку или просто сценарий, который нужно разыграть по ролям. Например, с ребенком, который боится идти в школу, разыграйте сказку про зайчика, который очень не хотел в школу, а потом нашел там новых друзей.

"Бабочка"

Игра для тревожных детей, которые боятся совершить ошибку.

Как играть: берем лист бумаги и сгибаем его на две части. На одной половинке прорисовываем контур крыльев бабочки и разрисовываем их краской как угодно (на другой половине ничего не рисуем). Потом сгибаем лист бумаги как книжку, накладывая нарисованную часть бабочки на свободную. Крылышки должны отпечататься и получится бабочка. Потом ее можно украсить и поиграть с ней.

"Старое- новое"

Упражнение подходит детям, которые сильно переживают из-за испорченных вещей, поломанного случайно предмета. Задание учит тому, что из любой старой или испорченной вещи, можно создать что-то новое. Что делать: возьмите поломанную кружку и разбейте ее, соблюдая меры безопасности. С помощью клея для кафельной плитки или жидких гвоздей, прикрепите кусочки на цветной картон по заранее нарисованному контуру и повесьте на стену. Еще можно разрисовать старые вещи красками для ткани, создать себе наряд.

ОБ АВТОРЕ:

Михайлова Виктория

Детский психолог.