



Психологические игры способствуют развитию у детей так называемого эмоционального интеллекта и их личностному развитию. Существуют простые и эффективные психологические игры для детей, которые помогут любому родителю скорректировать нежелательное поведение своего ребенка. Эти игровые техники позволяют ребенку выражать в безопасных условиях и безопасными методами такие чувства, как гнев и злость, развивают коммуникативные навыки, способность к эмпатии. Мы знаем, что неотрагированные (подавленные) эмоции разрушают психику ребенка. Он должен их выразить, выплеснуть, но часто не умеет. Поэтому его нужно научить снимать эмоциональное напряжение с помощью психологических игр.

Представляю вашему вниманию такие игры. В них можно играть всей семьей, а можно пригласить в гости друзей вашего ребенка и устроить развлечения для всех.

1. Рисуем ладошки

Для младших дошкольников одно из любимых занятий – обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони – это первый «след», который может оставить малыш, это первое «я есть в мире». Отпечатки грязной ладошки на обоях, отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки – это ощущение и заполнение «внутренней территории».

Ладошка – как мандала, возвращающая и укрепляющая «я». Ладошка представляет все тело ребенка, а затем и его самость. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность ощущать свои границы и одновременно дать ему безопасный контакт, мы придумываем для него игры, в которых его ладошки и ладони взрослого могли бы сталкиваться, хлопать друг по другу, в которых «здороваются» пальцы, руки соприкасаются ребрами ладоней, тыльными сторонами и т. п.

Например, можно сыграть в такую игру. Взрослый помогает ребенку обвести ладошку и выучить игру с пальчиками «Непоседа»:

Пальчик, пальчик, непоседа!

Где ты бегал, где обедал?

Я с мизинцем ел калинку,

С безымянным ел малинку,
Ел со средним землянику,
С указательным – клубнику.

2. Домики

Детям свойственно искать убежища, похожие на «изначально безопасное место», в котором они пребывали до рождения. Поэтому для ребенка очень полезно, когда с ним делают домики и играют в прятки. Многие дети также очень любят накрываться одеялом или простынкой.

Чудесная телесная практика – «колыбелька», которая и возвращает контур безопасности, и дает ресурс: взрослый сидит на полу, обняв сидящего перед ним ребенка со спины (обхватив его ногами и руками), чуть покачивается и шепчет что-нибудь ласковое ему на ушко или напевает колыбельную песенку.

3. Ангел-хранитель

Взрослый предлагает ребенку вместе вырезать ангела из бумаги.

«Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить, – я ищу опору в чем-то большем, чем человек, и имеющем более широкие возможности».

Ангел-хранитель – универсальный символ. Вырезанную фигурку можно повесить над кроватью, на стене или сделать гирлянду из ангелов в детской комнате.

4. Ноги топают

Цель: обучение осознанию своих эмоций и контролю над ними.

Материалы. Готовясь к игре, взрослый рисует на картоне контуры детских ступней, слегка развернутых носками наружу.

Взрослый предлагает ребенку топнуть изо всех сил по своему следу сначала одной ногой, потом другой, а затем попрыгать двумя ногами.

Если ребенок сомневается, сами начните это делать. Объясните ребенку, что если его стопы стали горячими – значит, от злости он избавился. Когда ребенок скажет, что ногам стало тепло, спросите, чувствует ли он, что его злость «вышла наружу» через ступни? Уточните, что именно он ощущает.

Предложите сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Понаблюдайте, испытал ли ребенок облегчение, как изменилось его настроение.

Когда вы научите ребенка ощущать свое эмоциональное состояние до и после игры, вы можете сделать «уголок для топанья», положив туда ту самую картонку со следами. Когда вы почувствуете, что ребенок «перегрелся», – предложите ему пойти в этот уголок и немного потопать. Так ребенок научится осознавать и контролировать свои негативные чувства.

5. Мальчики и девочки

Цель: гендерно-ролевая идентификация.

Взрослый выкладывает перед детьми на стол несколько вещей с ярко выраженной гендерной принадлежностью: лак для ногтей, флакон маминых духов, косметичку, мужской галстук, пену для бритья. Пусть среди этих вещей будут и такие, гендерную принадлежность которых нельзя определить, например, расческа, влажные салфетки. В игре принимают участие все дети по очереди.

Задание такое: «Наташа и Ваня (к примеру) отправляются в путешествие. Какие из этих предметов нужно положить в чемодан девочке, а какие – мальчику?»

Эта игра для самых маленьких. Потом про каждую вещь можно задать вопрос: «Кто в вашей семье носит галстук? А кто пользуется губной помадой?», а про «двойственные» сказать отдельно: подходит и мальчикам (мужчинам), и девочкам (женщинам).