**ВСТУПЛЕНИЕ**

Игра-это наилучшее средство сделать процесс воспитания ребенка приятным и полезным для него самого и для окружающих его взрослых. Играя, ребенок познает мир вокруг себя, изучает те явления, с которыми ему приходится сталкиваться, взрослеет и учится общаться с людьми. В играх ярко отражаются интересы детей, реализуются их мечты и стремления. Развитие игрового творчества способствует воспитанию у детей необходимых в жизни качеств: целеустремленности, изобретательности, настойчивости. В процессе игры ребенок живет, действует подобно окружающим его взрослым, героям любимых сказок и рассказов. Он может быть охотником, врачом, летчиком, водителем, учителем. И это доставляет ему огромную радость.

## Игра-знакомство: «Давай-ка познакомимся!»

Дети становятся в круг. Ведущий начинает игру словами: «Ты скорее поспеши, как зовут тебя, скажи...», бросая при этом мяч одному из игроков. Тот ловит мяч, называет свое имя, потом он бросает мяч другому игроку, при этом снова произносятся слова: «Как зовут тебя, скажи...» — и так далее.

## «Откроем сердце другу»

Каждый игрок получает жетон в форме сердечка, на котором он пишет имя. Ведущий идет с шляпой по кругу. Игроки громко называют свое имя и опускают сердечки в шляпу. После этого ведущий второй раз проходит по кругу. Теперь задача игроков — достать из шляпы одно из сердечек, прочитать вслух написанное на нем имя, вспомнить того, кому оно принадлежит, и отдать хозяину.

**Игротерапия**

**Игротерапия** – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредствам игры. Основная цель игровой терапии - помочь ребенку выразить свои переживания наиболее приемлемым для него образом – через игру, а также проявить творческую активность в разрешении сложных жизненных ситуаций, "отыгрываемых” или моделируемых в игровом процессе. Очень хорошие результаты дает групповая игротерапия для детей замкнутых, стеснительных, некоммуникативных.  
В работе с детьми по игротерапии используются вещи, с которыми они любят играть, так называемые "взрослые вещи”: телефоны, плеер с наушниками, фотоаппарат, украшения. Детям важно пользоваться ими понарошку, так как именно с этими предметами связаны многочисленные запреты, что вызывает у детей напряжение. Сказочная игра, особенно разыгранная в песочнице или с помощью кукол, поможет детям осознать причины своего поведения и понять свои слабые и сильные стороны.

**Цели игровой терапии**: дать ребенку свободу оценивать свое поведение, ценить собственный творческий потенциал и развивать внутреннюю систему вознаграждения и удовлетворения.

**Задачи игровой терапии:**

* коррекция поведенческих проблем;
* снятие повышенной тревожности;

- преодоление психологической защиты ребенка – успокоить или, наоборот, активизировать настроение, заинтересованность;

- замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными и развивают навыки взаимодействия с другими людьми;

- улучшается речевая функция;

- обучение работе в парах, группе;

- привитие навыка следовать инструкции взрослого;

- укрепление собственного Я ребенка.

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. Ребенок отражает в играх свое психическое состояние и уровень умения общаться с другими детьми. С помощью игры можно научить детей правильно строить диалог, также с помощью игры можно влиять на психику малышей, снижать их гиперактивность, агрессию, тревожность, избавлять от страхов, давать выход негативным эмоциям.

Игра 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. А физическое развитие? Тренировка пальчиков, рук и всего тела лучше всего проходит именно в игровой форме. Основной, самой доступной и эффективной игротерапией считается ролевая, а проще говоря – игра в куклы.  При игре не только опытный психолог, но и родитель может выяснить, что тревожит малыша, что ему нравится, а что – нет. Однако, мало выяснить проблему – с помощью игровой терапии можно подсказать ребенку правильное поведение, объяснить определенную ситуацию или даже вылечить только зарождающуюся психотравму.

К примеру, девочка говорит, что эта кукла будет мамой, а вот та – папой. При игре можно 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.

Любую игротерапию, будь то песочная игротерапия, директивная игротерапия или игротерапия общения, может проводить родитель. Это помогает ему почувствовать себя ребенком и лучше понять свое чадо, а дети быстрее раскрепостятся перед мамой или папой. Такое общение помогает наладить взаимопонимание в семье на долгие годы.  К тому же в занятиях ***игротерапией***нет ничего сверхсложного: подойдет любой материал (реальные предметы, игрушки ребенка, пластилин, краски, мозаика и т.д.), любое время, которое вы в состоянии посвятить малышу и любое настроение. Игровая терапия поможет не только ребенку, но и родителю – расслабит и отвлечет. А кроха будет просто счастлив в очередной раз с родителем поиграть, проявить свою активность, показать, что он уже умеет и почувствует себя еще на капельку нужнее, любимее, а значит и увереннее.

**Классификация игровой терапии:**

**Песочная игротерапия:** Игра с песком считается одним из самых эффективных форм игротерапии. Не случайно ведь маленькие дети так любят играть в песочнице. Пересыпание песка успокаивает нервную систему, построение песочных замков и фигур тренирует мелкую моторику, развивает речь и фантазию.

**Танцевально-двигательная терапия:** Движения под музыку, танцы, импровизации. Танцевально-двигательная терапия применима для борьбы со многими проблемами, одними из которых являются эмоциональные и межличностные конфликты, страх перед неудачей, недостаточность коммуникационных навыков, заниженная самооценка.

**Драматирапия:** Инсценирование сказок, песен. Общей целью драматерапии является укрепление идентичности клиента и его взаимоотношений с окружающим миром.

**Игротерапия:** Дидактические игры и сюжетно-ролевые игры. Особенно эффективно игротерапию используют в работе с [тревожными  детьми](http://www.tylinova.com/index/trevozhnost_u_detej/0-32#1) или с теми, кто испытывает определённые страхи. В процессе игрового перевоплощения и общения корректируются подавляемые негативные эмоции, страх, неуверенность в себе, расширяются возможности детей в познавательной деятельности, способности к коммуникации.

**Изотерапия. Арт-терапия:** Нетрадиционное рисование. Основная цель арттерапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов.

**Сказкотерапия:** Образы сказочных героев, слушание сказок, сказочные темы и сюжеты. **Сказкотерапия** – это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.

**Музыкотерапия:** Слушание и восприятие музыки, музицирование , вокальная  терапия. Используется для уменьшения чувство тревоги и неуверенности, для уменьшения раздражительности, разочарования, общего успокоения.

**Терапия водой:** Игры с водой. Успокаивает нервную систему, тревожность, совершенствование с окружающим миром.

**Виды игротерапии**

**1)** по функция взрослого в игре:

- директивная (направленная), в которой предполагается активное участие взрослого с целью актуализации в символической игровой форме бессознательных подавленных тенденций и их проигрывание в направлении социально приемлемых стандартов и норм. Здесь взрослый - центральное лицо в игре - берет на себя функции организатора игры, интерпретации ее символического значения.

Примером директивной терапии можно считать облегчающую психотерапию Леви, для которой характерны заранее разработанные планы игры, четкое распределение ролей, выяснение всех конфликтных ситуаций. Ребенку предлагается в готовом виде несколько возможных вариантов решения проблемы. В результате игры происходит осознание ребенком себя и своих конфликтов.

- недирективная (ненаправленная), в которой используется свободная игра как средство самовыражения ребенка, позволяющее одновременно успешно решить три важные коррекционные задачи: расширение репертуара самовыражения ребенка; достижение эмоциональной устойчивости и саморегуляции; коррекция отношений в системе «ребенок - взрослый».

В ненаправленной игротерапии на передний план выходят идеи коррекции личности ребенка путем формирования адекватной системы отношений между ребенком и взрослым, ребенком и сверстником, системы конгруэнтной коммуникации. Психотерапевт не вмешивается в спонтанную игру детей, не интерпретирует ее, а создает самой игрой атмосферу тепла, безопасности, безусловного принятия мыслей и чувств клиента. Игровая терапия применяется для воздействия на детей эмоционально напряженных, подавляющих свои чувства.

Цель игры в таком подходе - помочь ребенку осознать самого себя, свои достоинства и недостатки, трудности и успехи.

# 2) по форме организации:

# - индивидуальная игротерапия. Если социальная потребность у ребенка отсутствует, встает особая задача формирования потребности в социальном общении, которая может быть оптимально решена в форме индивидуальной игротерапии.

# - групповая игротерапия. В случае, если социальная потребность уже сформирована, то наилучшей формой коррекции личностных нарушений общения будет групповая игротерапия.

# Причем в отечественной психологической практике предпочтение отдается групповой форме работы, при которой в игре есть два центра: взрослый и «идеальная форма» развития, в первую очередь здесь имеется в виду роль взрослого и общение детей друг с другом, их реальная связь (Д.Б. Эльконин).

# Групповая игротерапия - это психологический и социальный процесс, в котором дети естественным образом взаимодействуют друг с другом, приобретают новые знания не только о других детях, но и о себе. Этот метод подразумевает игру как терапевтический процесс и является эффективным средством коррекции функциональных нервно-психических расстройств, психосоматических заболеваний и психопрофилактики.

# Групповая игротерапия призвана: помочь ребенку осознать свое реальное «Я», повысить его самооценку и развить потенциальные возможности, отреагировать внутренние конфликты, страхи, агрессивные тенденции, уменьшить беспокойство и чувство вины.

# Цели групповой терапии следует определять как терапевтические в широком смысле, а не индивидуализированные перспективные цели для каждого ребенка в целом. В противном случае игротерапевт неизбежно незаметно или открыто подталкивает ребенка в направлении цели, связанной с определенной проблемой, ограничивая, таким образом, возможности ребенка по управлению собственной деятельностью.

# В этом смысле цели и задачи могут быть обозначены следующим образом. Групповая игротерапия призвана помочь ребенку развить более позитивную «Я-концепцию»; стать более ответственным в своих действиях и поступках; стать более самоуправляемым; в большей степени полагаться на самого себя и овладеть чувством контроля; выработать большую способность к самопринятию и самостоятельному принятию решений; развить внутренний источник оценки и обрести веру в самого себя.

# 3) по структуре используемого материала:

# - со структированным (игрушки из реальной жизни, игрушки, помогающие отреагировать агрессию, строительные игры). К структурированным играм относятся игры в семью (людей и животных), агрессивные, с марионетками (кукольный театр), строительные, выражающие конструктивные и деструктивные намерения. Структурированный материал провоцирует выражение агрессии (огнестрельное, холодное оружие), прямое выражение желаний (человеческие фигуры), а также коммуникативных действий (игры в телефон, телеграф, поезда, машины). Предполагается, что возраст детей от 4 до 12 лет является оптимальным для применения этого метода

# - с неструктурированным (группа игр, принадлежащих к арттерапии (рисование пальцами, кистью, пастелью, цветными карандашами); двигательные игры и упражнения (прыганье, лазание), игры с водой, песком, глиной.

# К неструктурированному материалу относятся вода, песок, глина, пластилин, с его помощью ребенок может косвенно выражать свои желания. Этот материал способствует также развитию сублимации. В частности, занятия с неструктурированным материалом особенно важны на ранних фазах игротерапии, когда чувства ребенка еще не выделены и не осознаны им. В частности, игры с водой, красками, глиной дают возможность выразить свои чувства в ненаправленной форме и испытать чувство достижения. Дальнейшая динамика смены игр в процессе игротерапии подводит ребенка к структурированным играм, открывающим пути для выражения чувств и переживаний ребенка, в том числе агрессивных, в прямой директивной форме социально приемлемыми способами.

# Таким образом, формы и виды игровой терапии определяются особенностями конкретного ребенка или группы детей, специфическими задачами работы и ее продолжительностью. При выборе форм игротерапии следует исходить из конкретных задач коррекции психического развития, которые могут быть решены именно этими средствами, а также из того, насколько стабильны показатели эффективного воздействия на ребенка, игротерапии.

# Поэтому игротерапия широко применяется не только в целях коррекции, но и в профилактических и психогигиенических целях.

**Игрушки и игровые предметы**

*Игрушки и игровые предметы должны обеспечивать*:

• возможность моделирования и проигрывания значимых для детей дошкольного и младшего школьного возраста сфер, представляющих трудности общения и типичных конфликтных ситуаций в этих сферах: общения в семье с родителями, прародителями, братьями и сестрами; общение вне семьи, в школе, в детском саду, со сверстниками, воспитателями, учителями;

• возможность объективирования и выражения эмоциональных состояний (злости, гнева, обиды, ревности) и отношений эмоциональной зависимости, привязанности, отвержения;

• развитие личностных качеств (позитивного образа Я, самопринятия, преодоления страха и тревожности, формирования уверенности в себе, целенаправленности и произвольности);

• возможность умственного развития (развития восприятия, сенсомоторных качеств, наглядно-образного мышления, памяти, внимания, воображения).

Игрушки и игровые предметы включают сюжетные игрушки, игровые предметы с фиксированной функцией, неоформленные игровые предметы, которые могут быть использованы и как предметы-заместители для сюжетно-ролевой игры, и как игровые предметы для неструктурированных игр (игр-манипуляций, не имеющих четко структурированного сюжета и роли). Приведем примерный перечень игрушек и игровых предметов, отвечающих указанным выше требованиям.

Для игры «в семью»:

• набор кукол для изображения мамы, папы, бабушек, дедушек, других родственников, братьев и сестер, в том числе малыш-младенец (для моделирования отношений конкуренции и ревности между сиблингами либо для выражения собственной беспомощности, эмоциональной зависимости путем идентификации играющим самого себя с куклой-младенцем);

• набор кукольной мебели, включая кровати (кто, где, в какой пространственной близости от остальных членов семьи располагается ребенком);

• кукольная посуда — чашки, тарелки, ложки, бутылочку с соской (ситуация кормления часто является причиной конфликтов в семье);

• ванночка и горшок (приучение ребенка к туалету, самостоятельности бывает источником конфликтов, особенно для младшего дошкольного возраста).

Рекомендуется также включать в набор игрушек куклу с непрорисованным «пустым» лицом, позволяющим ребенку осуществить идентификацию с любым значимым другим или самим собой в условиях актуализации защитных механизмов, сопротивления, а также на ранних стадиях реализации игровой коррекции. В случае наличия специальных физических дефектов или хронических заболеваний ребенка целесообразно включать в набор игрушек куклу, обладающую тем же дефектом (куклу на костылях, с сильными шрамами на лице, в очках и пр.).

Игрушки не должны быть слишком большими — ребенку должно быть легко и удобно держать их в руке и манипулировать ими. Куклы должны быть гибкими, что позволит ребенку свободно придавать им желаемую позу, не хрупкими, не ломаться при легком увеличении усилия.

Для игры «в детский сад» («в школу») необходим аналогичный набор кукол, предназначенный для изображения учителей, воспитателя, родителей, сверстников, парты (столы), кровати (для игры в «детский сад»), доску с мелом (для игры «в школу»). Для игры «в больницу» («в доктора») кроме набора кукол и необходимой мебели нужно иметь игрушечный набор «Айболит» — шприцы, термометр, бинты и пр.

Для всех указанных сюжетных игр полезно иметь набор кукольных животных, которые могли бы заменить людей (при наличии, например, барьеров, препятствующих разыгрыванию семейных отношений). Разнообразие набора животных позволит ребенку осуществить выбор соответствующего персонажа для идентификации и даст психологу, наблюдающему за игрой, ценный диагностический материал для выявления личностных особенностей ребенка и особенностей переживания им своих отношений со значимыми людьми. В состав набора необходимо включить «диких» (агрессивных) животных, позволяющих ребенку выразить агрессию в социально приемлемой форме. Широко используются также наборы животных, позволяющие разыграть драматизации известных сказок в коррекционных целях, таких как «Репка», «Теремок» и др.

Помимо обычных кукол весьма полезно оказывается использовать и кукол, надевающихся на руку. Само физическое действие — надевание на руку этих кукол ребенком для разыгрывания сюжета — облегчает принятие роли и идентификацию с персонажем, с которым ребенок теперь составляет как бы одно физическое целое, служа «мостиком», соединяющим мир реальности и мир воображения. «Кукольный театр» позволяет в щадящей форме воспроизвести и разыграть конфликтную травмирующую ситуацию, осуществить ориентировку в ней, найти пути и способы ее разрешения. Аналогичную функцию выполняют маски различных персонажей сказок, в том числе маски животных.

В наборе игрушек необходимо также предусмотреть транспортные игрушки, позволяющие путем перемещения в пространстве выразить в сюжетно-ролевой игре эмоциональные отношения к значимым для ребенка лицам, символизируя путем приближения свою симпатию, потребность близости, желание общения и путем удаления — неприязнь, ревность, стремление к избеганию контактов, неприятие, уход от коммуникации. Кроме того, транспортные игрушки предоставляют ребенку возможность в ходе выполнения игрового действия с ними безбоязненно исследовать игровую комнату, приблизиться к психологу и вызывающим интерес сверстникам, сохраняя необходимую меру личностной безопасности. К транспортным игрушкам относятся машина (в набор должна быть включена грузовая машина), самолет, лодка, корабль.

Для выражения агрессии помимо диких агрессивных животных (волк, крокодил, дракон) необходимо иметь игрушечные пистолеты, автоматы, наручники, щит и меч, шумовые музыкальные игрушки (барабан, бубны, горн), набор игрушечных солдатиков и соответствующего армейского оборудования, включая военную технику.

Для выражения конструктивных и деструктивных намерений и проигрывания наиболее типичных конфликтных ситуаций полезными оказываются строительные наборы — конструкторы различных размеров — от маленьких до больших, в рост ребенка. Большие кубы и параллелепипеды должны быть легкими (можно использовать в качестве основы картонные ящики, обшитые материей), доступными для свободного манипулирования ребенка и тем самым должны утверждать его могущество над вещами, утверждать его Я, не причинять ущерба ребенку, не представлять опасности для его здоровья. Из такого строительного набора можно построить дом, пещеру, крепость. Используется он также для игры-драматизации сказки «Теремок». Полезно использовать в качестве строительного материала для подвижных игр большие мягкие подушки или тряпичные легкие валики (для игры «Осада крепости»).

Для организации управления играми и регуляции поведения детей полезно иметь часы со стрелками, песочные часы (для игр-соревнований), два игрушечных телефона (для облегчения коммуникации с замкнутыми детьми), «волшебную палочку», «шапку-невидимку» и пр.

Для подвижных игр и игр-соревнований нужно иметь мячи (большие и маленькие), кегли, мишень с дротиками, скакалки. Можно также использовать настольные игры в футбол, хоккей. Для формирования эмоциональной устойчивости и произвольной регуляции полезно использовать так называемые «фортунные» игры. Такие игры, выигрыш в которых определяется случаем, позволяют создавать ситуацию переживания ребенком успеха или неудачи и формируют у него необходимую толерантность. Нужно предусмотреть предметы, которые могут быть использованы в качестве предметов-заместителей в игре: кубики, лоскутки, палочки, пуговицы, скакалка, одеяло (или занавеска).

Для занятий изобразительной и конструктивной деятельностью нужны цветная бумага различных размеров, краски, кисти (большие и маленькие), цветные и простые карандаши, ластик, пластилин, глина, конструктор, мозаика, ножницы с тупыми концами, пластмассовые емкости для воды.

Игрушки должны находиться в отведенных для них местах в определенном порядке так, чтобы ребенок, освоив этот порядок, мог сам достать интересующую его игрушку и вернуть ее на место, а вся атмосфера игровой комнаты внушала бы ему уверенность в порядке, стабильности и постоянстве мира. Кто должен убирать и наводить порядок в игровой комнате. В решении этого вопроса все практики игротерапии проявляют единодушие: не ребенок. Приведение игровой комнаты в порядок должно стать заботой ассистента психолога или другого лица, поддерживающего помещение в чистоте.

**Игры для игротерапии**

**Игра «МИНУТА ШАЛОСТИ»** *(психологическая раз­грузка)*

Ведущий по сигналу (удар в бубен и т.п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется — прыгает, бегает, кувыркается и т.п. Повторный сигнал ведущего через 1-3 ми­нуты объявляет конец шалостям.

**Игра «Подснежник»** (релаксационный комплекс)

1. В лесу под сугробом спрятался нежный цветок. Он крепко сложил свои лепестки, чтобы не погибнуть от холода. Уснул до весны, (дети садятся на корточки, обнимая руками плечи, прижимая голову).
2. Солнышко стало пригревать сильнее. Лучики солнца постепенно пробуждают цветок. Он медленно растет, пробираясь сквозь нежный сугроб (дети медленно приподнимаются и встают).
3. Кругом лежит снег. Ласковое солнышко так далеко, а цветочку очень хочется почувствовать тепло, (дети тянут руки вверх, напрягая пальцы, поднимаясь на носки).
4. Но вот подснежник вырос, окреп, (дети опускаются на ступни). Лепестки стали раскрываться, наслаждаясь весенним теплом. Цветок радуется, гордится своей красотой (дети медленно опускают руки, плечи, улыбаются). «Это я – первый весенний цветок и зовут меня подснежник», - кивает он всем головой.
5. Но весенняя погода капризна. Подул ветерок, и стал подснежник раскачиваться в разные стороны (дети раскачиваются). Цветочек склонялся все ниже и ниже и совсем лег на проталину, (дети ложатся на ковер).
6. Побежали ручьи, вода подхватила и унесла подснежник в длительное сказочное путешествие. Он плывет и удивляется чудесным весенним превращениям (звучит природная музыка, дети лежат на ковре и «путешествуют» с закрытыми глазами). Когда цветок на путешествуется, он приплывает в сказочную страну, (дети поднимаются и рассказывают, что видели, чему удивлялись и радовались).

**«Ритуал прощания»**  
  
**Цель:** снятие напряжения, выработка механизмов эмпатии.  
  
Инструкция: «Встаньте в круг, положите руки друг другу на плечи. Посмотрите друг на друга, поблагодарите и попрощайтесь».

**Игра для Арт-терапии**

**Конверты радости и огорчений**

**Цели:** развитие умений открыто выражать свои чувство по отношение к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

**Возраст:** старший дошкольный; школьный

**Материалы:** почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

**Описание упражнения:**

***«За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».***

Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.)  
Когда конверт радости и конверт огорчений будет готовы – начинайте их заполнять.

     Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать  то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.   
   Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.  
Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

    В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями  хранить в надёжном месте, что б всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот с конвертом огорчений предложите «расправиться». Пусть ребёнок придумает способ, как огорчения навсегда уйдут из его жизни (скажем, конверт можно разорвать и затоптать; можно разрезать, или опустить в воду,  и ждать пока размокнет и т.д.)

**Примечание**: Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент; Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание  что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или  предложите ему вместо того, что б писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдите из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

**Игра для Сказкотерапии**

## Упражнение-игра №3 «Сказка-шиворот-навыворот»

Это очень старый и уважаемый всеми психологами (даже не сказкотерапевтами) приём развития воображения.

Выбирается известная всем и не очень сложная сказка с чётким сюжетом, в общем, хрестоматийная сказка. Задание: рассказать эту [сказку](http://live-and-learn.ru/Tipy-skazok-v-skazkoterapii.html) так, чтобы в ней было всё наоборот. Например, Маленький волчонок живёт с папой в лесу. И в один прекрасный день он посылает своего папу в город - навестить дедушку, который нисколько не заболел, а наоборот, собирается жениться в пятый раз. Волчонок предупреждает папу, что в городе - опасно и просит ни в коем случае не разговаривать с особой по кличке Красная шапочка. Но наивный папа-волк встречает Красную шапочку, та узнаёт у него адрес дедушки и спешит по адресу. ...

Сказки «наоборот» круто замешаны на карнавальной смеховой культуре - на низовом юморе и двусмысленных шутках - такова природа юмора-наоборот. Поэтому в эту игру лучше всего играть подросткам и совершенно взрослым людям.

**Игры для песочной терапии**

**Рисование – выдувание коктельной трубочкой, узоры, рисование на песке руками, построение своего мира на песке с фигурками.**

**Игры для танцевально – двигательной терапии**

**Игра для Драматерапии**

**«ГДЕ МЫ БЫЛИ, МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ,  
ПОКАЖЕМ»** *(мимика, пантомимика, взаимопонимание)*

Участники делятся на две группы. Группы договаривают­ся, какую деятельность они будут имитировать. Можно изобра­жать профессиональную деятельность, домашнюю работу, кон­фликтную ситуацию в общественном месте, эмоциональное состояние и т.п. Одна группа показывает движения, а вторая должна догадаться, что делают участники.

Более интересно, когда участники выполняют разные дви­жения одной ситуации.

**Для музыкальной терапии**

**Игра на снятие агрессии, и напряжения**

**«Упрямая подушка» (снятие общего напряжения, упрямства)**

Терапевтическая игра

Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее! » (Чайковский Увертюра «Буря») Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают? » Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения). Подушка стала доброй. Давайте полежим на ней и послушаем прекрасную музыку (Шопен «Ноктюрн №20») .