

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №10 «Малышок» посёлка Псебай  
муниципального образования Мостовский район**

**Консультация**

**Тема выступления: «Игротерапия»**

Место проведения: МБДОУ детский сад комбинированного вида №10  
«Малышок» посёлка Псебай

Дата проведения: 26.11.2020

Контингент слушателей: родители

Подготовила: педагог-психолог Кириллова А. А.

Мы с вами знаем, что **игра** – жизненная потребность ребёнка, она занимает важное место в жизни дошкольника и является главным средством воспитания детей.

Действительно мы не задумываемся о том, какое значение в нашей жизни имеют игры, в которые мы играли в детстве. 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.

**В основе игротерапии** лежит признание того, что игра оказывает сильное влияние на развитие личности. **Цель** использования игровой терапии – не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать возможность «прожить» в игре волнующие его ситуации при полном внимании и сопереживании взрослого.

**Задачи** игровой терапии состоят в том, чтобы помочь ребенку:

- 1) стать более ответственным в своих действиях и поступках;
- 2) лучше понимать себя и других;
- 3) стать более самоуправляемым;
- 4) выработать большую способность к самопринятию;
- 5) овладеть чувством контроля;
- 6) развить сензитивность (чувствительность, способность человека ощущать, различать и реагировать на внешние раздражители) к процессу преодоления трудностей;
- 7) развить внутренний источник оценки;
- 8) обрести веру в себя.

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. Вспомните, сколько раз вы с удивлением наблюдали картину многочасового блаженства ребенка на пляже или в песочнице? Песок привлекает маленьких «строителей» своей необычной структурой и новыми ощущениями, которые они испытывают при касании песка. Песочная игротерапия - рекорд усидчивости для любого крохи.

### **Игровая терапия**

- Игры с правилами, игры соревнования, длительные совместные игры
- Игры драматизации, образно-ролевые игры, раскрепощающие игры в преодолении комфортного поведения детей
  - Сюжетно-ролевая игра
  - Коллективные дидактические игры
  - Режиссерские игры
  - Народная игра как универсальное средство коррекции недостатков личностного развития

Игротерапия помогает разрешить внутренний конфликт ребёнка, способствует изменению чувств и установок в сторону позитивного принятия себя и окружающего мира.

Сегодняшние дошкольники заметно отличаются от своих сверстников предыдущих лет: они раскованнее, инициативнее, сообразительнее. Но все больше встречается детей с отклонениями в поведении: одним совершенно незнакомо состояние покоя, сосредоточенности, другие, напротив, могут часами играть в одиночестве, говорить тихо, избегать контактов со сверстниками и взрослыми. В таких случаях поведение характеризуется как отклоняющееся, неконструктивное.

Все типы неконструктивного поведения можно разделить на 6 разновидностей:

1я группа - импульсивное, гиперактивное, дети-«шустрики», дети-«катастрофы»;

2я группа - демонстративное, дети-«капризы»;

3я группа - протестное;

4я группа - агрессивное;

5я группа - недисциплинированное, «уход от деятельности»;

6я группа - конформное, дети-«мямлики», дети-«тюфяки», пассивное, застенчивое.

Современная наука рассматривает игротерапию как одно из наиболее эффективных средств коррекции неконструктивного поведения, так как игра – это ведущая деятельность в данном возрасте.

### **Игры на вытеснение страхов у детей**

**1. Игра "Прятки"** - на преодоление страха замкнутого пространства, одиночества, темноты, нерешительности и эмоционального напряжения. Играть можно с 1 года. Оговариваем, где нельзя прятаться. С детьми постарше можем играть в темноте, с включенным только ночником.

**2. Игра "Лохматый пес"** - на преодоление боязни животных, внезапного воздействия, в неожиданных ситуациях, преодоление неуверенности в себе. Играть можно с 1 года. Одному из детей предлагаем роль "пса" и усаживаем его на стульчик. Остальные дети медленно подходят как можно ближе со словами:

Вот сидит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит:

Не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим

И посмотрим, что-то будет.

После слов "что-то будет" пес вскакивает и со словами "гав, гав" бросается к детям, те должны увернуться и убежать от пса.

**3. Игра "Пятнышки"**. Служит своеобразной разминкой к последующим играм, способствует значительному уменьшению страха при внезапном неожиданном нападении, наказании со стороны родителей (поскольку

пятнание как легкий удар имитирует физическое наказание), снятием накопившегося нервного напряжения. Играть можно с 2-х лет.

Целесообразно заранее оговорить правила игры: двигаться по ограниченной оговоренной площадке, пятнать только хлопком по спине.

Для создания эмоциональной напряженности ведущий может подавать реплики – угрозы: "Ну, держись!", "Вот только поймаю...", "Ага, попался!" и другие. А для снятия эмоционального накала и формирования уверенности ребенка в собственных силах даем положительную оценку в виде восклицания: "Ну и ловкий!", "Никак не догнать!" и т.д.

**4. Игра "Мы охотимся на льва".** На преодоление робости, страха воздействия неожиданных ситуаций, боязни воды, животных. Играем с 2-х лет. Дети проговаривают текст, сопровождая его соответствующими движениями:

Мы охотимся на льва. Не боимся мы его.

У нас длинное ружьё и подзорная труба.

Ой! А что это? А это – поле: топ – топ - топ.

Ой! А что это? А это- болото: чав – чав - чав.

Ой! А что это? А это – море: буль-буль-буль.

Ой! А что это? А это – тропинка: шур-шур-шур.

Под ней не проползти. Над ней не пролететь.

Её не обойти, а дорожка напрямик –

Вышли на полянку. Кто это здесь лежит?

— Давайте его потрогаем! (дети "трогают" воображаемого льва) Да это ЛЕВ! Ой, мамочка! Ой, как страшно! Испугались мы его и побежали скорее домой:

По тропинке: шур – шур – шур.

По морю: буль – буль – буль.

По болоту: чав – чав – чав.

По полю: топ – топ – топ.

Прибежали домой. Дверь закрыли на все запоры: чик – чик.

Ух! (на выходе) Устали. Ай да мы! Ай да молодцы! Ото льва убежали!

**5. Игра "Жмурки".** На преодоление страха замкнутого пространства, темноты, внезапного воздействия. Играть можно с 3-х лет. Водящему плотно завязываем глаза, то есть имитируем замкнутое пространство, которого так боятся дети в обычной жизни, и, повернув его три раза вокруг себя, предлагаем поймать кого-то из детей. По ходу игры даем водящему сигналы в каком направлении ему лучше двигаться. При поимке кого-либо из детей ведущий должен на ощупь опознать кто это.

Игра в "Пятнышки" отмирает только в подростковом возрасте, а "Жмурки" и "Прятки" - в младшем школьном возрасте. Эти игры являются прелюдией к соревновательным играм "Кто первый", "Быстрые ответы" и др.

**6. Игра "Кто первый".** На снятие страха неожиданного воздействия и тренировки процессов внимания и торможения. Играем с 2-х лет. С 4-х лет в игру вводим усложнения.

В середине комнаты ставим 2 стула, между ними - проход для одного

человека. Дети становятся на четвереньки и по сигналу должны доползти до стульев, проползти между ними и обогнув один из стульев вернуться на стартовую линию. Когда ползут, можно задерживать друг друга, цепляться за одежду, толкаться, учитывая возраст играющих. Кто первый доберется при этом на стартовую площадку, тот - победил. Усложнение: ползти после слов "гусеница", а не "крокодил", "змея". Затем, с 6 лет, после слов "гусеница", "крокодил" или же после хлопка, а не удара в бубен и т.д.

**7. Игра "Автобус".** На преодоление страха замкнутого пространства, особенно в транспорте, на согласованность своих движений с движениями товарищей.

Держась руками друг за друга, дети образуют каркас автобуса с водителем впереди. "Автобус" забирает на "остановках" "пассажиров" в единственную, да еще плохо работающую "дверь" - все должны потесниться и во время "движения" автобуса ритмично двигаться все вместе.

**8. Игра "Собака лает и кусает за пятку".** На преодоление страха неожиданного воздействия, боязни животных, памяти неприятных ощущений.

Дети играют. Мимо них на "поводке" ведут собаку. Собака лает и пытается ухватить кого-то из детей за ногу. Ребенок должен сжаться от страха, а затем увернуться от собаки.

**9. Игра "Гневная гиена".** На преодоление страха животных, выражение гнева. Играем с 3-х лет.

На пальме (стуле) сидит обезьяна, возле – гиена, она гневается:

Я страшная гиена,

Я гневная гиена.

От гнева на моих губах

Всегда вскипает пена.

Гиена ловит тех, кто старается помочь обезьяне. Дети должны постараться освободить обезьяну и не попасться гиене.

**10. Игра "Смелый заяц".** На преодоление страха внезапного воздействия в неожиданных ситуациях, боязни животных. Играть можно с 3-х лет.

Выбираем зайца, который любит стоять на пеньке (стуле), громко петь и читать стихи, волка, остальные дети – "трусливые зайцы". Увлечшись пением, заяц не "видит", как разбежались зайцы и подкрался волк, поэтому убежать он должен в самый последний момент, когда волк протягивает к нему "лапы".

с 5 лет.

Дети становятся парами боком друг к другу и прыгая на одной ноге толкают друг друга либо правым, либо левым плечом, стараясь вывести друг друга из равновесия.

### **Игры на преодоление страха темноты у детей**

Многие дошкольники боятся темноты: не заходят в темную комнату, просят побыть с ними или включить свет. Что делать с такими детьми? Как научить их ориентироваться в темноте и перестать ее бояться? Ответ прост:

играйте с такими детьми в игры в темноте. Вот, какие игры в темноте предлагают французские психологи:

- Прогулки с детьми на улице, участке после наступления темноты. Дети, освоившиеся с неярким освещением улицы, легче привыкнут к такому освещению и в помещении.

- Поиграть вместе с детьми в полутемной комнате с приоткрытой дверью – пусть по сюжету игры наступит ночь, и путешественникам, застигнутым врасплох, придется искать дрова для костра в темноте (это могут быть и кубики, и подушки). А как интересно ночью вести машину! От такой игры не отказываются ни мальчики, ни девочки.

- Принесите в спальню один или два карманных фонарика. Зажгите их и закройте чем-нибудь вроде коробки из-под обуви (в случае необходимости можно приподнять коробку) и закройте дверь в спальню. Фонарик – прекрасное средство ориентирования в пространстве, которое к тому же помогает ребенку развивать навыки управления собственными движениями, ведь ребенок должен научиться чётко направлять пучок света и удерживать его. Можно предложить следующие игры с фонариком:

- Взяв в руку фонарик, быстро вращать им – получается что-то вроде маленькой мельницы.

- Освещать пространство перед собой, сзади себя, над собой, опускаясь вниз, сидя на корточках, ползая на четвереньках и т.д.

- Создавать на полу нечто вроде улитки – поднимая фонарь, уменьшать круг света; опуская – увеличивать его.

- Вместе с детьми подойдите к зеркалу. "Наведите " фонарик на свою ногу, руку, подбородок, ухо и предложите ребятам, глядя на ваше отражение, осветить то же самое у себя. Погримасничайте с детьми перед зеркалом, освещая лица карманным фонариком.

- Устройте с детьми несложный "театр теней": поместив фонарик за развешенную простыню, зайдите за неё и попросите ребят угадать, какие движения вы делаете, затем предложите кому-то из детей показывать движения за простыней, а остальным – угадать.

Кроме игр с карманным фонариком, по мере привыкания детей к играм в полутемной комнате в ней можно организовать и другие игры:

**1. Потанцуйте** с детьми в полутёмной комнате с приоткрытой дверью или в свете луча фильмоскопа, настольной лампы, фонарика двигаясь под музыку и без неё; под медленные и быстрые мелодии; под музыку, прерываемую короткими моментами тишины; при неподвижном источнике света (лежит на полу) и при подвижном освещении (отвожу источник освещения в сторону от детей) и т.д.

**2.** Проведите ту же игру "Жмурки", но в полутемной комнате.

**3. Игра "Что в углу?".** Выключаем свет и под слова стихотворения

А.Л.Кушнир "Что в углу?" определяем, что висит в углу:

Что виднеется в углу?

С чёрной тенью на полу,  
Непонятное, немое,  
Не пойму и сам какое,  
Человек или предмет?  
Ах, скорей зажгите свет!  
Вдруг оно сейчас подскочит,  
Утащить меня захочет?  
Вдруг, издав ужасный стон,  
Побежит за мной вдагон?  
Схватит? Стащит одеяло?  
Свет зажгли – мне стыдно стало.  
Я ошибся. Виноват.

Это – дедушкин (нянечкин) халат!

Произнося текст стихотворения, дети стараются изобразить и пережить все чувства и эмоции, о которых говорится в стихотворении.

#### 4. Игра "Страшный зверь". Играем с 4-х лет.

Выбираем кошку, храброго (предпочтительно из тех детей, кто боится темноты) и трусливого мальчика и в полутёмной комнате обыгрываем стихотворение В.Семерина "Страшный зверь":

Прямо в комнатную дверь  
Проникает страшный зверь!  
У него торчат клыки  
И усы топорщатся  
У него горят зрачки –  
Испугаться хочется!  
Хищный глаз косится,  
Шерсть на нем лоснится...  
Может это львица?  
Может быть волчица?  
Глупый мальчик крикнул:

• Рысь!

Храбрый мальчик крикнул:

• Брысь!

5. Придумать вместе с детьми сказку про мальчика, девочку или про игрушечного мишку, которые боялись темноты. Пусть героям сказки будет очень стыдно за свой страх, и они изо всех сил постараются его преодолеть, а вместе с героями сказки будут преодолевать свой страх и дети. Если малыш почувствует, что он не одинок в своём страхе, ему легче "раскрыться".

Скажите, что любимая игрушка или герой боятся темноты больше, чем он. Тогда, успокаивая любимца, ребенок почувствует себя сильнее и старше и сможет справиться со своим страхом.

В конце можно предложить детям порисовать на темы ночи и сна, вместе сочинить колыбельные песенки, мастерить кроватку для куклы – трусишки, которая тоже боится темноты. Такие игры способствуют тому, что негативные эмоции ребенка и чувства страха останутся лишь в играх и на

бумаге, а в жизни ребёнок будет жизнерадостным и смелым даже в крошечной темноте!

У старших дошкольников и младших школьников большая часть страхов лежит в области учебной деятельности: боязнь "быть не тем", страх сделать ошибку, боязнь получить плохую оценку (своей работе, поведению), боязнь конфликта со сверстниками. Такие страхи не только лишают ребенка психологического комфорта, радости учения и общения со сверстниками и взрослыми, но и способствуют развитию детских неврозов. Выяснить эти страхи и откорректировать их можно также с помощью игр, рисунков, занятий сказкотерапией и определенных методик. Приведем примеры:

1. Метод неоконченных предложений. Используется для диагностики страхов в различных сферах общения и деятельности ребенка:

Когда я думаю о детском саде (школе) ...

Когда я иду в детский сад (школу, лес)...

Когда воспитатель задает вопрос, я...

Когда я получаю плохую оценку своей работы (поступка) ...

Когда я отвечаю у доски ...

В окончаниях заданных предложений проецируются эмоциональные переживания ребенка, которые так важно знать воспитателю.

**2. Рисование на темы:** "В детском саду", "В школе", "На улице", "Во дворе", "Семья", "Мой страх", "Что мне снилось страшное" или "Чего я боюсь ночью", "Чего я боюсь днем", "Что было со мной самое плохое или самое хорошее". Тема "Кем я хочу стать" - предлагается после прорисовки всех выше названных тем способствует повышению уверенности детей в своих силах и вносит в настроение детей оптимистическую струю.

Графическое изображение страха не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунках детей страх уже во многом реализован, как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе всё это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка и способствует его эмоциональному благополучию.

### **Тренинг по развитию эмоциональной сферы детей**

**Цель:** Развитие эмоциональной сферы у детей дошкольников в возрасте 3-7 лет. Способствовать осознанию своих эмоций и пониманию эмоций других людей. Развивать способность выражать эмоции вербально и невербально, обучая ребят элементам техники выразительных движений: мимикой, жестом, позой. Походкой. Создавать возможность обучения приемам регуляции, саморегуляции и самовыражения.

*Структура тренинга*

*Вводная часть*

**Цель:** Установление эмоционального контакта со всеми участниками тренинга, снятие напряжения и создание положительного фона.

#### **1. Игра "Приветствие".**

Дети встают в общий круг.

- Ребята, давайте поприветствуем друг друга, глядя в глаза рядом стоящему товарищу и скажем: "Я рад видеть тебя, Сережа, сегодня в группе".

- Как можно приветствовать друг друга? (Улыбкой, рукопожатием и т.д.)

Приветствовать друг друга разными способами.

## **2.Игра "Солнечный зайчик".**

Дети стоят в кругу. Я "направляю лучик" (говорю, какой части тела коснулся лучик), и дети гладят себя по щекам, носу, лбу и т.д. Затем они поворачиваются лицом друг к другу и гладят друг друга.

*Основная часть*

**Цель:** Развитие и коррекция эмоционально-личностной и познавательной сферы ребят.

### **1.Игра "Волшебное зеркальце".**

Дети берут зеркальце и становятся в круг. На слова: "Свет мой зеркальце, скажи, да всю правду доложи, я ль на свете всех... (и здесь дети изображают в зеркальце указанную эмоцию)...добрее, злее, веселее". Если дети затрудняются в изображении нужной мимики, то подсказываю: поднять брови вверх, сдвинуть их, зажмуриться, широко раскрыть глаза и т.д.

### **2.Игра "Заколдованные дети".**

Я называю слово или действия этюдов, а дети с помощью невербальных средств (жестов, мимики) стараются передать значение этих слов, действий. Необходимо показать:

а) значение слов "высокий", "маленький";

б) жалею бездомного котёнка;

в) мама укладывает спать ребенка, который плачет;

г) доброго, злого дядю.

### **3.Игра "Слоны и бабочки".**

Дети двигаются по комнате, не сталкиваясь друг с другом, тяжело, грузно, как слоны, и легко, порхая, как бабочки, при встрече "слоны" общаются "хоботами", бабочки – "крылышками".

### **4.Игра "Море волнуется".**

Дети произносят слова: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, испуга, боли и т.д. на месте замри". Определяем, у кого более ярко изображена фигура.

### **5.Игра "Кто это".**

Раздаю детям простые карандаши, листочки, где точками обозначены контуры животных. Дети должны нарисовать контур животного, а затем движением, походкой показать, какое у них животное на рисунке. Остальные - отгадывают, кого изобразил товарищ.

*Заключительная часть*

**Цель:** Релаксация: успокоение, расслабление.

### **1.Игра "Какой я человек".**

Дети прикладывают руку к сердцу и слушают, как оно бьется, затем берут вырезанное из бумаги сердечко и прикрепляют его к вертикальной линии на листе бумаги вверху, в середине, внизу, в зависимости от того, каким они себя считают.

## **2.Игра "Мусорное ведро".**

Ставлю в центр комнаты мусорное ведро и предлагаю нарисовать на листочке свои чувства, от которых бы дети хотели избавиться, а затем изорвать этот листочек и выбросить в мусорное ведро.

## **3.Игра "Прощание".**

Уточняю, как можно попрощаться, предлагаю попрощаться друг с другом улыбкой, жестом, словами, движением.

## **Тренинг по развитию эмоциональной сферы, вытеснению страхов у детей**

**Цель:** Коррекция, развитие эмоциональной сферы психики. Учить детей понимать свои чувства, передавать заданное эмоциональное состояние, используя различные выразительные средства /вербальные и невербальные/. Обучать приемам саморегуляции в преодолении страха, саморасслабления для сброса напряжения.

*Структура тренинга*

*Вводная часть*

**Цель:** Установление эмоционального контакта; формирование умения концентрировать внимание на своих ощущениях и переключать его.

- **Игра "Что слышно?"**

Дети встают в круг, прислушиваются, а затем звуками, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что слышат за окном, дверью, на улице. Игру заканчиваем радостными приветствиями друг-друга.

- **Игра "Кто за дверью?"**

Дети, стоя в кругу, слушают издаваемые за дверью звуки, стук, урчание и пытаются изобразить свои ощущения от этих звуков, угадывая, кто же их издает. Угадав, что это собачка, дети изображают эмоцию радости.

*Основная часть*

- **Игра "Собачка боится".**

Дети должны изобразить, как собачка боится, что потеряла маму, больших чужих собак; незнакомых людей; перейти лужу и т.д., отрабатывая характерные выразительные движения для заданного состояния.

- **Игра "Собачка лает и хватается за пятку".**

Поочередно каждого из детей выбираем собачкой, остальные изображают детей, гуляющих в парке, а собачка лает на детей и пытается дотронуться за чью-нибудь ногу. Пойманный должен замереть на месте, сжавшись от страха.

- **Игра "Лохматый пес".**

Выбираем собачку, остальные дети под рифмовку произносят: "Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос...". Затем должны подойти к собачке, погладить ее и удирать от нее только после слов "... что же будет?"

*Заключительная часть*

**Цель:** Релаксация: успокоение, расслабление.

- **Игра "Дождь".**

Все дети /собачки/ весело прыгают, играют, но вот набежала тучка и пошел дождь. Собачки промокли, им холодно. Затем выглянуло солнышко. Играем 3-4 раза.

Итак, игротерапия является ведущим средством обеспечения социально-психологического благополучия детей благодаря тому, что игра, в отличие от деятельности неигрового типа, активнее влияет на процессы становления личности ребенка дошкольного возраста, сильнее затрагивает его глубинные эмоциональные переживания. Сначала в игре, а потом и в реальной жизни для ребенка становится доступным: определение конкретных целей своих поступков; выбор из множества вариантов адекватных средств достижения целей; предвидение конечного результата своих действий и поступков; принятие на себя ответственности за свое поведение и поступки; отклик адекватными эмоциями на чувства и эмоциональные состояния других людей, на события и явления окружающей действительности. В этом и состоят основные признаки произвольности поведения.

**Вывод:** таким образом, через специально организованную игровую деятельность дети удовлетворяют различные потребности: в общении, активных действиях, возможности узнавать новое, выражать свое отношение к тому, что является содержанием игры.