

# ПРО РОДИТЕЛЬСТВО

## 5 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ

+ С ПЕЧАТНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ

Сценарии игр для выявления и снятия стресса у детей от 1 до 7 лет

### ТЕАТР ЭМОЦИЙ

“Покажи, как звучит эта маска.”

### КОШКИ

Сказка и игра для детей от 2 лет.

### ДЕРЕВО ЖИЗНИ

Однажды одно маленькое  
зернышко посадили в землю...

### ПАЛЬЧИКОВОЕ РИСОВАНИЕ

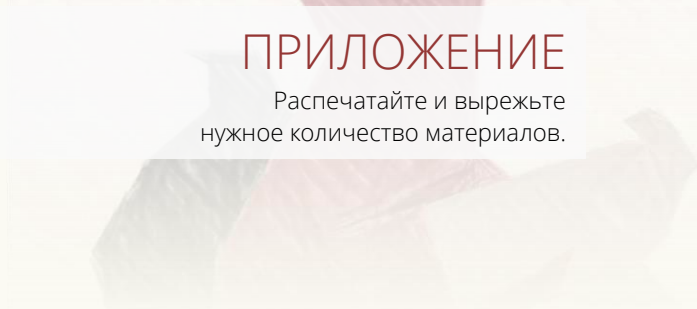
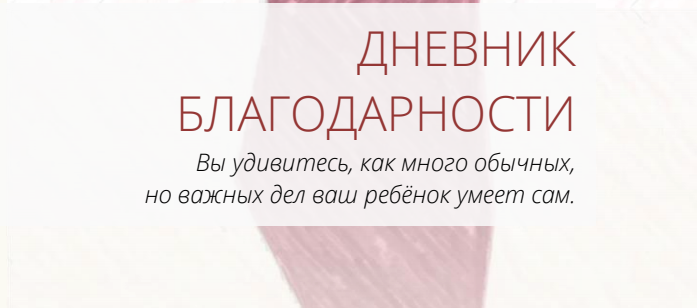
*Красит ли ребенок пальчиками или всей кистью?  
Одинаково ли аккуратен ко всем фигуркам?*

### ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

*Вы удивитесь, как много обычных,  
но важных дел ваш ребенок умеет сам.*

### ПРИЛОЖЕНИЕ

Распечатайте и вырежьте  
нужное количество материалов.



# Инструкция к играм

Как правильно работать с методичкой?

**С**начала прочитайте сценарий к игре. Распечатайте и вырежьте нужное количество материалов.

Важно заранее подготовить все материалы и самому находиться в ресурсном спокойном состоянии, чтобы игра дала свой результат.

Вы можете не печатать, а похоже перерисовать, это не принципиально, но, всё же, лучше, чтобы рисунки были выполнены аккуратно и без лишних деталей. По мотивам подобных игр можно придумывать не только терапевтические, но и развивающие сюжеты. С буквами, цифрами и стихами. Пожалуйста, помните, что сценарий нужен только для самого начала игры и для того, чтобы понимать суть метода работы со стрессом. Не стоит загонять ребёнка в жёсткие рамки инструкции.

Например, в игре с деревом, если ребёнок вдруг не захочет пересаживать дерево в горшок, а захочет раскрасить его или порвать, дайте ему свободу выразить себя. Если ребёнок закрывается, отказывается, не слышит или просто сам придумывает другой сценарий, дайте ему свободу проявлений, своё тепло, и постарайтесь почувствовать, что за этим стоит.

Если не удаётся игра, то её нужно отложить и попробовать в другой раз. Также, возможно, стоит попробовать прочитать сценарий для более раннего возраста.

По окончании каждой игры совершите небольшой ритуал. Расскажите ребёнку, как вам понравилось играть с ним вместе, как вы рады, что он такой интересный собеседник – или что-то ещё приятное, что вы действительно чувствуете. Дайте малышу какое-то время отдохнуть и побыть с эмоциями. Не нужно сразу бежать по делам, на прогулку или в садик. Играть можно так часто, как вам хочется, но обязательно в спокойном ресурсном(!) состоянии. Потому что тогда все практики будут знакомы ребёнку как место, в котором можно расслабиться и получить опору, а не просто баловство и способ избавиться от скуки.

Самые разные вопросы можно писать нам на почту: [roditelstvo.pro@gmail.com](mailto:roditelstvo.pro@gmail.com)

Или в наших группах в соцсетях:

**Facebook:** <https://www.facebook.com/iscelenieroditelstvom2/>

**Instagram:** [http://instagram.com/pro\\_roditelstvo](http://instagram.com/pro_roditelstvo)

**ВКонтакте:** <https://vk.com/iscelenieroditelstvo>

Там мы публикуем много полезных материалов и пособий.

# Театр эмоций

1-3 ГОДА



Важно! Не надевайте маску себе на лицо, если не уверены, что ребёнок не испугается. Лучше держите её рядом, как куклу.

## 1. Звуковая.

“Покажи, как звучит эта маска.”

Для более младших детей нужно показывать звуки, и наблюдать, как малыш повторяет, для более старших – не давать “подсказок”. Можно выбрать разные звуки для каждой маски (злая – агrrrrr, спокойная – тшшшшш, напуганная – ууу, плачущая – ыыыы), можно выбрать гласную и произносить её на разные интонации с каждой маской.

## 2. Телесная.

Вы показываете ребёнку маску, затем изображаете эмоцию у себя на лице, а потом “вылепливаете” подобную эмоцию на лице ребёнка, шутливо приговаривая. (“Как наша девочка улыбается? Погладим губки, чтобы улыбались”, “А как наш Ванюша может злиться? Вот такие бrrrrрровки ему помассируем, суровые бровки, rrrrr” “А в этих глазах бывают слезки? Бывааают иногда слёзки. Где они, где? ).  
Важно, конечно же, завершить игру на позитивной маске.

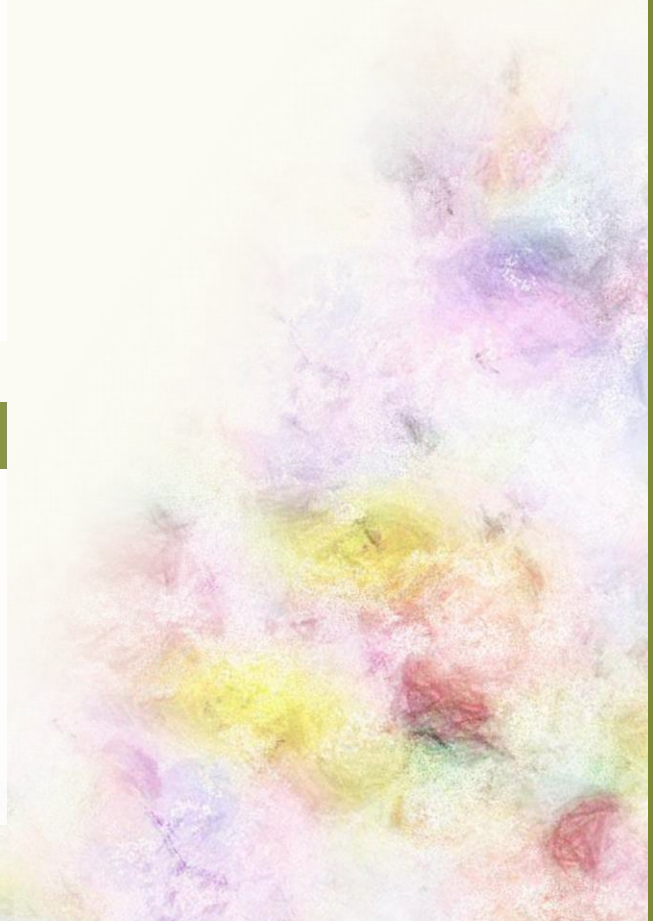
## 3. Цветовая.

Для детей, которые уже знают цвета и могут выбирать фломастеры/краски осознанно. Попросить раскрасить каждую маску в свой цвет. Есть вариация: взять разноцветные кубики (например, лего) и предложить ребёнку дать каждой маске свой кубик.  
Можно спрашивать: “На какой цвет похожа злость? А я думаю, на красный. А ты думаешь – жёлтый? Интересно. А что жёлтого бывает злым? Солнце бывает злым?”

*А если во время игр вы поймёте, что хотите дальше развиваться в теме, снизить уровень стресса и учиться управлять чувствами, то мы рекомендуем принять участие в марафоне ["Мама, не кричи!"](#)*

*Надеемся, вы проведёте за этими играми много приятных тёплых минут!*

*Команда “Про Родительство”.*



## ВОЗРАСТ 3+

Все игры для возраста 1-3 подходят и для старших возрастов, но, конечно, не стоит излишне “сюсюкать” с ними. Вы можете позволить себе задавать вопросы в более серьёзном тоне. Цветовой вариант игры можно расширить, и одна маска может быть не только раскрашена в один цвет, но и разрисована узорами, животными, буквами.

Итак, варианты игр для старшего возраста:

### 1. Семейная.

Называйте ребёнку всех знакомых, начиная с самых близких, и попросите “расселить” их по маскам. В какую маску нарисуем маму? А папу? А подругу из садика? Иногда можно дополнять вопросами: “Вот наша мама живёт в радостном доме. А мама бывает злой? А ты?” Можно дорисовать лицам крыши, чтобы они были больше похожи на домики.

### 2. Танцевальная.

Пусть ребёнок выберет одну маску, и даст вам одну. Каждый должен показать танец, который могла бы станцевать эта маска. Музыка лучше подобрать заранее, или самим напеть песенки.

### 3. Ритмическая.

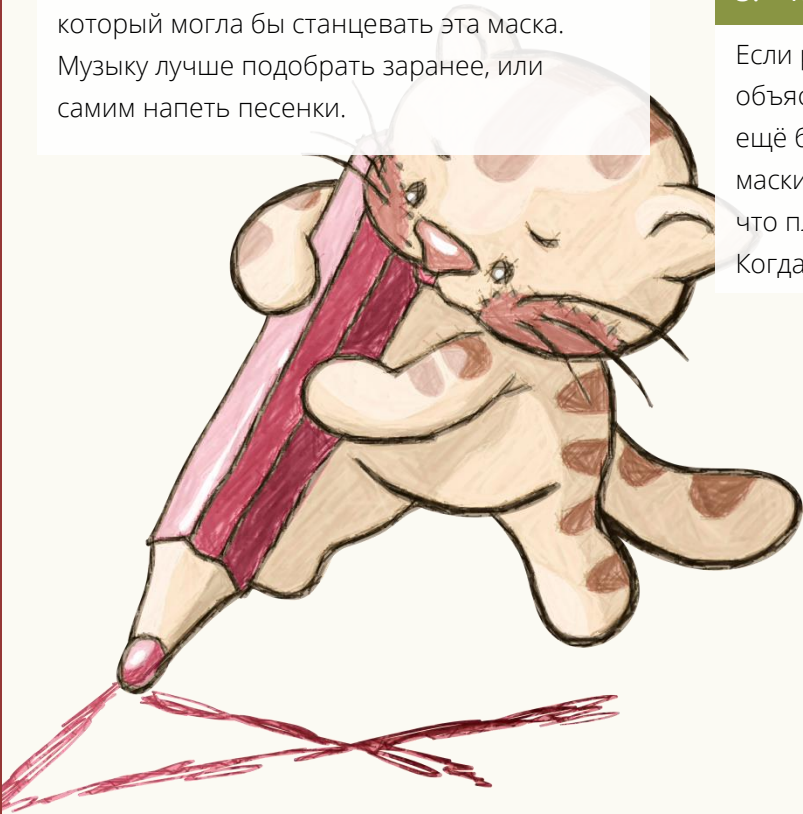
Предложите ребёнку показать, как звучит каждая маска, в ладошках. Это могут быть легкие шлепки по коленкам, сильный стук по столу, нежный “шелест” пальчиков, радостные хлопки и т.д.

### 4. Покажите, как маска движется (бежит, прыгает, ходит на цыпочках, ползает, летит).

Если ребёнку сложно выполнять какие-то движения (не может придумать), дайте ему время или предложите сменить маску. Если у малыша всё ещё не появились идеи, просто предложите повторять за вами. Часто бывает, что ребёнок может показать движения только 1-2 масок.

### 5. “Чего не хватает?”

Если ребёнок умеет рисовать, или сможет объяснить, попросите сказать, какие маски ещё бывают. Может ли ребёнок разделить маски на хорошие и плохие? А бывает ли так, что плохие маски оказываются полезными? Когда полезно бояться или злиться?



# Кошки

Эти игры подходят для детей старше двух лет.

## 1. "Семья и друзья"

Нужно разложить перед ребёнком кошек и спросить, кто из них больше похож на ребёнка. Например, ребёнок выбирает кошку 3. Вы говорите: "Хорошо, это ты. Вот дорисую я кошечке футболку, как у тебя. А мама-кошка где? Папа? Маша (подружка или сестра)?"

Также дорисовывайте детали, которые отличают людей.

Более старшие дети могут дорисовывать или подписывать сами.

Старайтесь замечать, медленно или быстро ребёнок выбирает размер кошечки под человека. Иногда дети просто выбирают по возрасту, и тогда игра больше похожа на логическую, но если вы замечаете, что папа очевидно в несколько раз меньше/больше мамы, или сестра/брат больше всех, то на это можно обратить внимание. Не стоит спрашивать ребёнка: "А почему ты выбрал вот так?"

В принципе, в любой терапевтической игре стоит быть аккуратнее с этим вопросом. Мы не должны пытаться выяснить у ребёнка, выпросить, разобраться с ним с помощью прямых диалогов. Мы просто отмечаем, просто наблюдаем.



## 2. "Кто тут красивый?"

Важно играть в эти игры отдельно, чтобы образы кошечек не смешивались с реальными людьми.

Нужно раскрасить всех кошечек в один цвет, а одну (лучше среднего размера) оставить белой.

**Совет:** для сказкотерапии удобно наклеить бумажные фигурки на карандаши.

*Рассказываем ребёнку сказку.*

Однажды кошечка выбежала на улицу. До этого она жила только дома, но вот наступило лето и хозяйева выпустили её во двор. Кошечка очень хотела найти себе новых друзей. И вот она увидела первую незнакомую кису. Та была красного цвета! Как удивительно! Наша Кошечка никогда ещё не видела таких. Из-за угла выбежала ещё одна. Тоже красная. Ух ты! И ещё одна сидела на дереве. Кошечка уже испугалась. Почему же все вокруг красные, а она нет? Может быть, она некрасивая? Кошечка немного расстроилась. (Важно проговаривать эмоции) Она стала рассматривать себя, как вдруг одна красная кошка подбежала к ней.

- Привет! Мяяя! Ты такая необычная!

Наша кошечка напугалась. А вдруг её сейчас прогонят со двора?

И очень красивая! – продолжила красная кошка.

- Да? Ты правда так считаешь?

- Конечно! Ты белая! Как молочко! Это очень и очень красиво.

Другие кошечки тоже подбежали и стали говорить, как здорово быть необычной.

- Посмотри, мы все разные, – сказала самая большая кошка. - Большие, маленькие. Кто-то умеет прыгать, а кто-то красиво мурчит. Мы все разные, и все по-своему красивые.

*После такой сказки можно обсудить с ребёнком, что самое красивое в знакомых людях. В чем красив папа? А мама? А бабушка? А что красивого ребёнок отмечает в себе?*

# Дерево жизни

Не вырезайте дерево, которое нарисовано отдельно.  
Этот лист будет основой для наклеивания других элементов.

## ВОЗРАСТ ДО 2-3 ЛЕТ

В этой игре взаимодействие с малышами возможно только телесно. Поэтому для раннего возраста материалы вам не понадобятся. Игра – это сказка с движениями. Вы можете прочитать ее и менять под себя и своего ребёнка.

*Через пару игр вы поймёте, какие моменты интереснее вашему ребёнку, насколько быстро он утомляется, в какие моменты зажимается, а в какие начинает хулиганить. Это важные детали, и ребёнку надо дать выразить себя в эти моменты. Если малыш начинает скучать или отвлекаться, дочитывайте сказку (можно немного сократить), делайте движения, но не просите повторять. Просто постарайтесь сами вовлечься в процесс.*

**О**днажды одно маленькое зернышко посадили в землю.  
*Сесть и обнять себя руками в комочек.*

Зернышку было тепло и уютно. Земля любила зёрнышко.  
*Погладить себя. (Можно посадить ребёнка и гладить его в роли земли).*

Но потом зернышку стало скучно и оно решило вылезти.  
*Поднять голову, вскинуть одну руку.*

Появился росток.  
*Разжать пальцы в стороны.*

На нем выросли листочки.  
*Поднять вторую руку и слегка привстать.*

Росток превратился в кустик.  
*Прыгнуть вверх и развести руки.*

И кустик превратился в деревце.  
Осмотрелось оно по сторонам и много всего интересного увидело вокруг: (перечисляем предметы, которые есть рядом: кресло – дом, диван – гора).

Дальше вы описываете какое-то событие и эмоцию дерева:  
Полил дождик — хлопаete ладошками по всему телу ребёнка.  
Дерево обрадовалось! Какой приятный дождик! — Слегка прыгаете.

Или: пришёл крот (копаете землю) и хотел съесть все корни у дерева. Дерево испугалось и задрожало. Но корни оказались очень крепкие. (Ноги вместе) и крот ушёл. Дерево снова обрадовалось (важно закрепить на позитиве).

### Варианты событий:

- ❖ пришла девочка, полила дерево;
- ❖ пришёл мальчик, собрал с дерева орехи, поблагодарил дерево;
- ❖ прискакала белочка, спряталась за дерево (закрывать руками дерева (ребёнка) своё лицо);
- ❖ прилетела птичка, свила гнездо (ручками ребёнка сделать круг);
- ❖ подул сильный ветер;
- ❖ рядом выросло ещё одно дерево.

## ВОЗРАСТ 3+

Примерно с трёх лет с ребёнком уже можно играть в эту игру с помощью печатных материалов.

Ребёнок должен сам сочинять сказку, вы только даёте начало и задаёте направление, если он начинает путаться. Не стоит торопить ребёнка при этом. Дайте ему время рассказать историю.

Если вы знаете о каком-то травматичном опыте ребёнка, можно разыграть с ним это в сказке о дереве. Если не хватает каких-то персонажей, можно дорисовать.

*Пример: ребёнок перешёл из одного садика в другой.*

Метафорой будет пересадка дерева. Хорошо попрощаться с садиком, в котором оно росло, проговорить хорошие моменты, а потом рассмотреть новую "почву", на другом листочке. В таких играх может часто показаться, что ребёнок не проводит параллели между собой и деревом, что вовсе и нет никакой терапевтической работы, но это наш взрослый взгляд; это нам надо проговорить проблему, выяснить причины. Для детей же гораздо гармоничнее работают подобные метафорические связи, как раз по той причине, что малыш не закрывается от "логических" объяснений взрослых, не прячется от нежелания поднимать болезную тему, а принимает все в игре за чистую монету.

Часто родители замечают реакцию от подобных занятий через 2-3 дня после игры, как раз потому что за это время у ребёнка проходит внутренняя работа, многое "укладывается" на свои места даже во сне.



# Пальчиковое рисование

Сделайте пальчиковые краски или купите их в детском магазине. Вы можете использовать и обычные акварельные краски или гуашь на своё усмотрение, но помните, что они могут вызвать аллергическую реакцию, не безопасны при проглатывании и плохо отмываются.

## ВОЗРАСТ ДО 2,5 ЛЕТ

Для детей до 2,5 лет данная игра подходит только в формате цветовой терапии, но и здесь открыто много возможностей. Приведу несколько вариантов, о которых многие не задумываются, даже занимаясь уже этим видом рисования.

### Рецепт пальчиковых красок:

- ❖ Мука – 2 стакана;
- ❖ Вода – 1.5 стакана;
- ❖ Соль – 7 столовых ложек;
- ❖ Растительное масло – 1.5 столовые ложки;
- ❖ Пищевой краситель (для окраски можно использовать пасхальные наборы для окраски яиц, гуашь, растворенную в воде, а можно экспериментировать, окрашивая продуктами – сок свеклы, куркума и пр.);
- ❖ Баночки для красок (можно использовать баночки, которые остались от покупных пальчиковых красок, а можно использовать стеклянные баночки от детского питания).

**1) Для детей с частыми страхами и зажатостью** очень подходит метод рисования на тёмной бумаге. Рисуя светлыми красками на темном, мы можем справиться со страхом темноты, показать, что в “тёмной” ситуации всегда может появиться что-то светлое, таким образом ребёнок может не вырисовать, но выплеснуть “монстров”, которые для него скрываются в темноте.

**2) Если у вас есть специальные пальчиковые краски,** то ими можно рисовать на теле. У меня три малыша, и чтобы было удобнее проводить подобную “терапию”, я сажу их всех в ванную и выдаю краски сразу там. Если у вас есть возможность присоединиться к детям и дать им рисовать на себе, это здорово. Посмотрите, как ребёнок наносит на себя краску. Нежными поглаживаниями или “тыканьем”, шлепками или “массированием”. Какие зоны ему интереснее всего? Смешивает ли малыш краску или рисует узоры? Вообще, интересно ли ребёнку раскрашивать себя или он рисует

*Опять же, по своему опыту скажу, что две дочки рисуют на себе с непередаваемым удовольствием, а третья пытается их отмыть в это время, и не дает рисовать на себе. Некоторые мамы отмечают во время таких игр агрессию, которую ребёнок направляет на себя или на маму.*

**3) Есть сенсорный вариант рисования,** который не относится к терапевтическим играм в том смысле, что мы не проживаем в этот момент специально встроенные метафоры, но он прекрасно подходит для снятия напряжения.

Я также занимаюсь этими играми в ванной, чтобы не было беспорядка по всей квартире (ставлю специальное ситечко для слива). В краски нужно или сразу же добавить, или добавлять во время игры разную крупу: гречку, манку, овсянку, горох; а так же соду, мелкие макароны. Хорошо сразу же разложить разные крупы в краски, потому что тогда у разных цветов будет разная текстура и это хорошо работает на абстрактное мышление.

**Для более старшего возраста** мы можем добавить печатные материалы. Фигурки родителей, друзей, домиков (один можем назвать детским садом или домом бабушки).

Мы можем предлагать ребёнку раскрашивать фигуры пальчиками, и также наблюдать за процессом:

*Красит ли ребенок пальчиками или всей кистью? Одинаково ли аккуратен ко всем фигуркам? Иногда бывает такое, что маму ребёнок раскрашивает нежно и красиво, даже детально, а на бабушку ляпает всей ладонью тёмные тона.*

Здесь я хотела бы отметить, что не нужно постоянно крутить в голове вопрос: “О чём это говорит?” Он, несомненно, будет, и он полезен, но не всегда важно именно понять ребёнка. Уже даже просто возможность выплеснуть свои чувства в форму, в цвет очень ценна.

Для детей, у которых в жизни много ограничений (обычно это связано с рождением младших братьев или сестер, или большим набором секций), и мало места для баловства, очень хорошо подходит вариант игры, в котором фигурки родителей, друзей и ребёнка идут плескаться в цветные озера, брызгать друг на друга краски и радоваться.





# Дневник благодарности

*Вы можете дорисовать необходимые предметы по ходу игры.*

**Эта игра очень подходит деткам, которым не хватает уверенности в себе.** Есть ошибочное мнение, что вера в себя строится из побед и достижений, но на самом деле, в этом случае мы путаем причину и следствие. Победы и достижения и любые наши результаты есть результат веры в себя. А вот из чего строится эта самая вера? Мы становимся молодцами, когда нам говорят, что мы молодцы. Мы делаем хорошее, когда нас благодарят за простое.

У этой игры есть несколько вариантов, но делать её лучше несколько дней подряд или, вообще, превратить в постоянный ритуал. Вы можете наклеивать фигурки в специальную тетрадку перед сном и сделать это ритуалом отхода ко сну. Вы можете делать это по ходу дня или с утра вспоминать вчерашний день.

Смысл игры в том, чтобы похвалить ребёнка за простые вещи. Также работает через рассказывание истории.

**Ж**ила-была девочка Катя. Катя спала в своей кровати, спала хорошо и видела красивые сны.

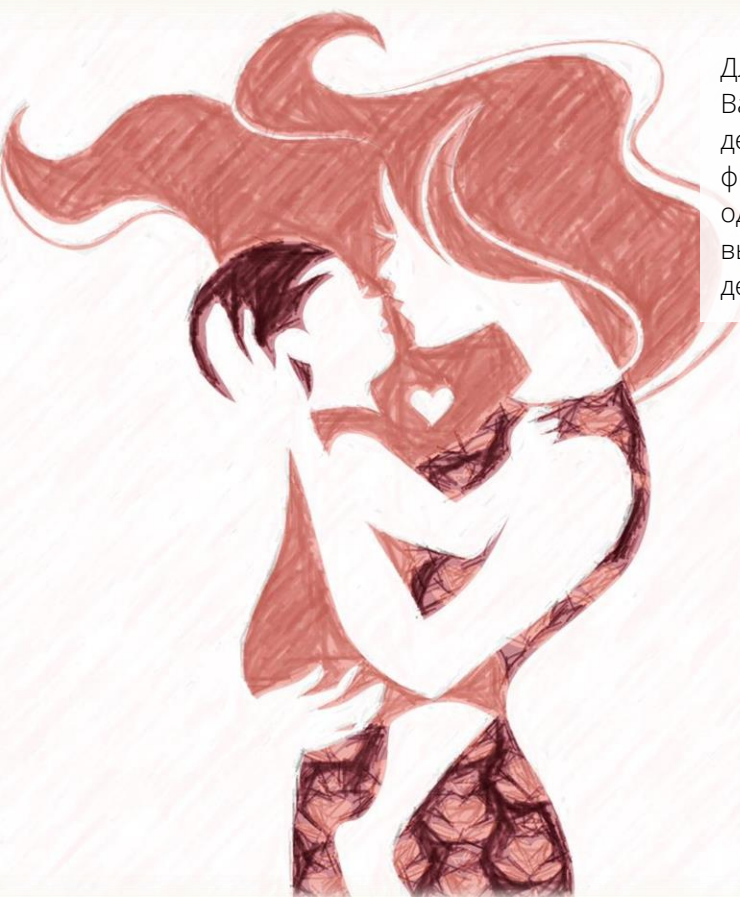
*А ты во время ложишься спать? Да, ты у нас тоже молодец, ложишься спать во время, сегодня даже проснулась сухая и сама сходила на горшочек (как пример для детей, которые только приучаются).*

*Смотри, а потом Катя (человечка можно изображать рукой или взять куклу) пошла чистить зубки. И зубы у неё стали белые и чистые. А дай-ка я посмотрю на твои. Ого! Вот это блеск!"*

*Вы удивитесь, как много обычных, но важных дел ваш ребёнок умеет сам. Ещё совсем недавно он ходить научился, а сегодня уже читает самостоятельно (или просто слушает внимательно маму).*

*И такая игра не только подкрепляет уверенность ребёнка в себе, но и вдохновляет родителя.*

Для совсем маленьких детей это тоже работает! Вариация игры – зарядка. Вы переделываете действия, которые совершаются в течение дня, в физические упражнения. "Как наша Сонечка одевалась? Вот так ручку вытянула, надела, ножку вытянула, надела... Ай, какая умница! Какая хорошая девочка!"



# Результаты и наблюдения

Конечно же, наблюдая за ходом игры между родителем и ребёнком, профессиональный психолог сможет дать необходимую обратную связь. Но, на самом деле, не столь важны какие-то “результаты” и интерпретации подобных занятий.

Если взрослый “настроится” соответствующим образом, то он может почувствовать, что значат движения и реакции, что-то пропустить через своё видение.

И как раз одной из целей подобных игр является то, чтобы в родительско-детских отношениях появилось больше контакта, больше “правильных” вопросов, умения слышать, чувствовать, подмечать мелочи.

*Если у ребёнка, особенно маленького, вы замечаете высокий уровень стресса в этих играх, нервозности, зажатости или сбивчивого внимания, а также в какие-то моменты чувствуете, что у вас всплывает раздражение, агрессия или чувство вины, мы очень рекомендуем марафон “Мама, не кричи”, в котором очень глубоко раскрываются причины злости и крика.*

Зарегистрироваться на него можно тут:  
<https://roditelstvopro.ru/mamanekrichi>

Но, чтобы вам было проще, я приведу ряд деталей, на которые стоит обратить внимание.

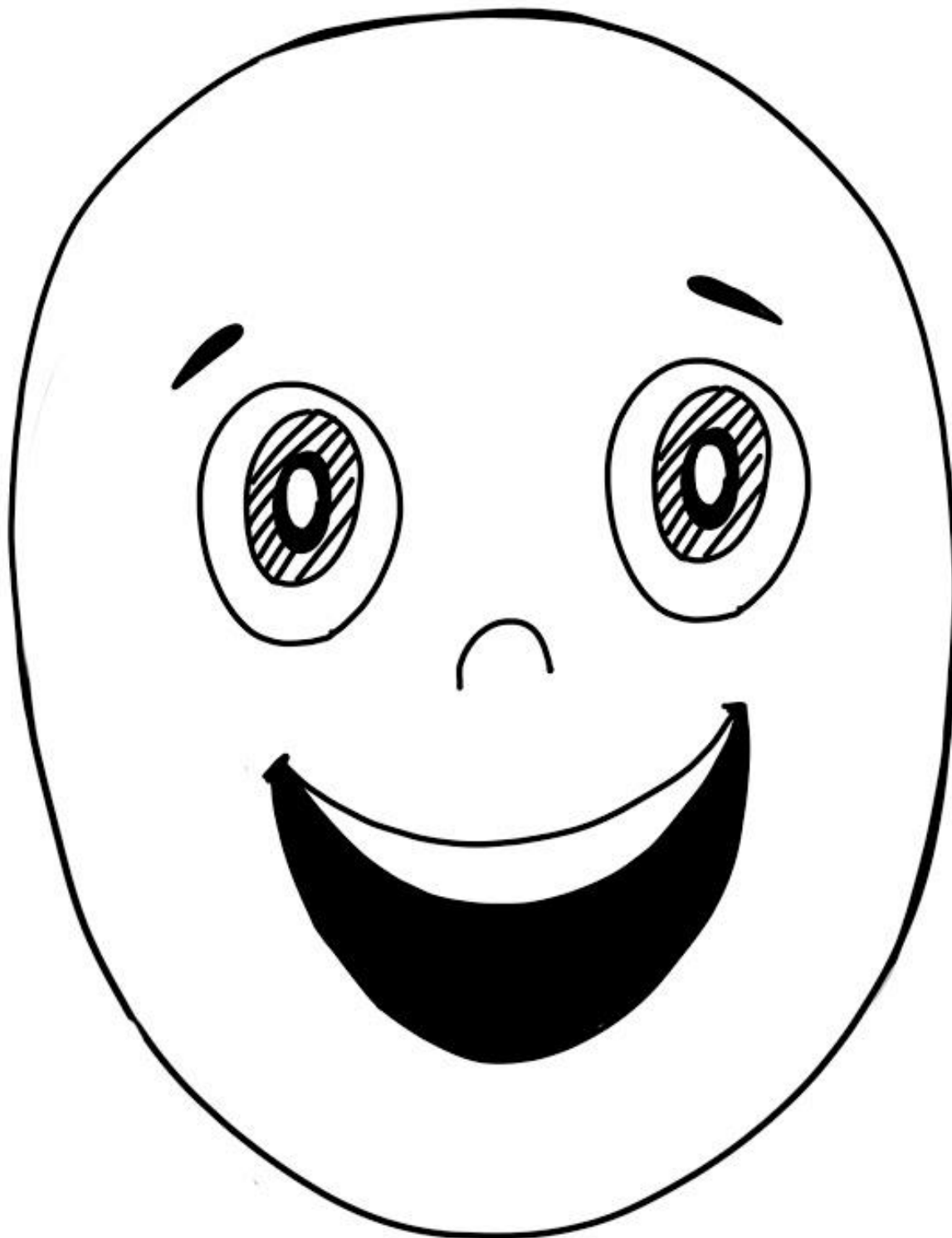
- ❖ Движения;
- ❖ Смена внимания;
- ❖ Цвета, которые больше нравятся ребёнку, и цвета, которые он выбирает чаще (могут быть разными);
- ❖ Что вызывает у ребёнка улыбку?
- ❖ Что вызывает у ребёнка непонимание?
- ❖ В какие моменты взрослый начинает думать о прошлом/чувствовать вину/пытаться пожалеть ребёнка;
- ❖ Разрушительные позывы (резать, рвать, драть, падать).

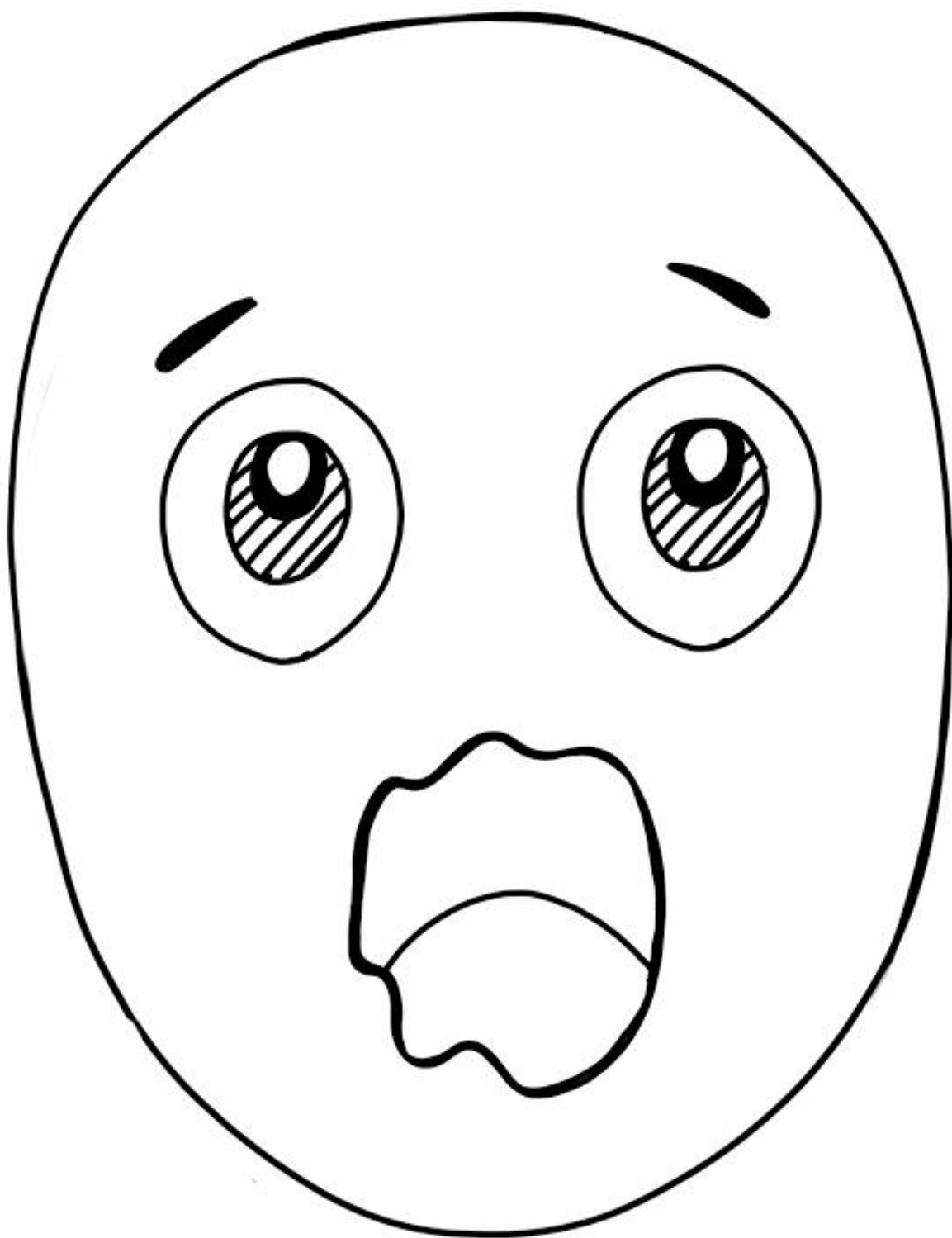
*Надеемся, эта методичка станет для вас хорошим инструментом в общении с детьми.*

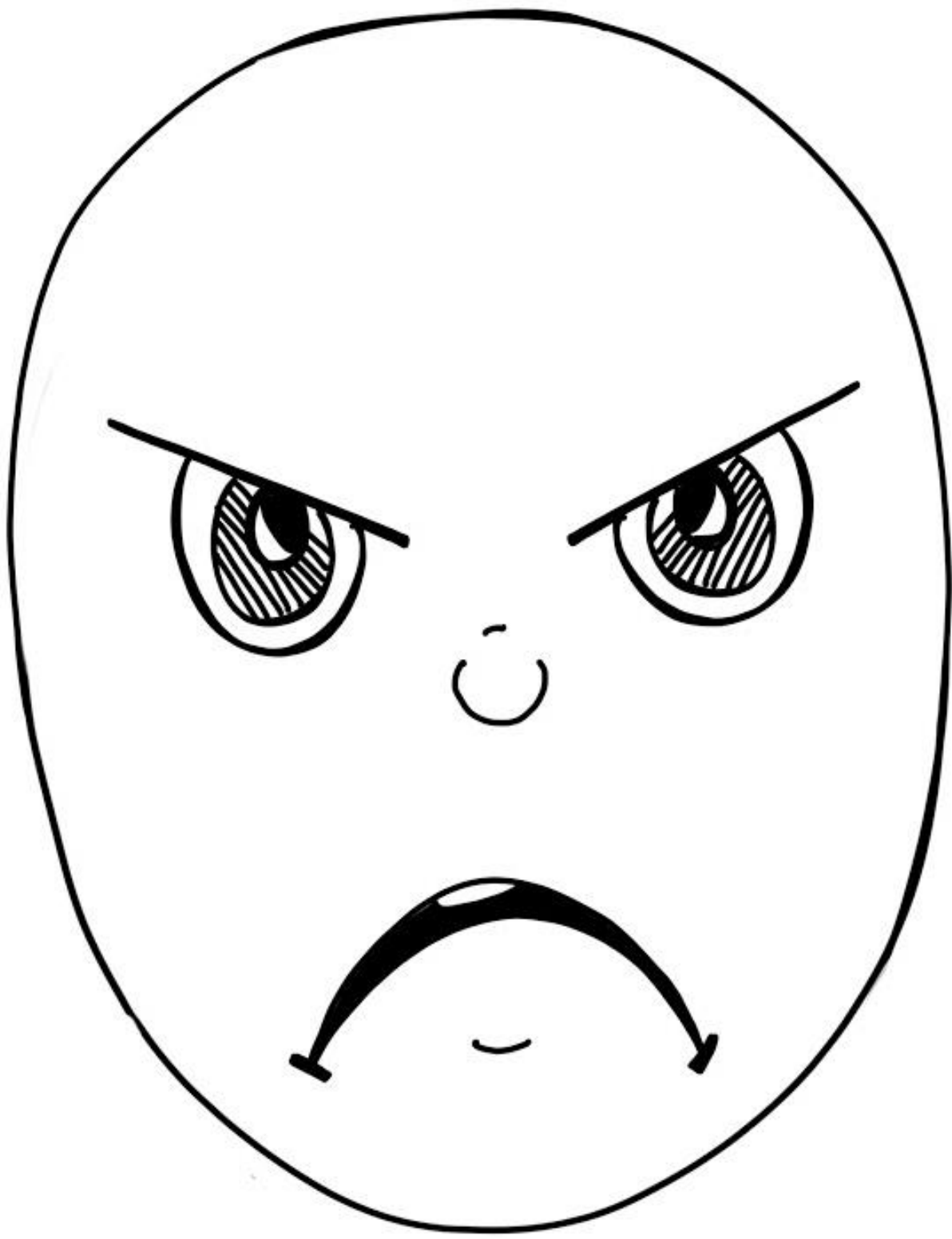


# ПРИЛОЖЕНИЕ

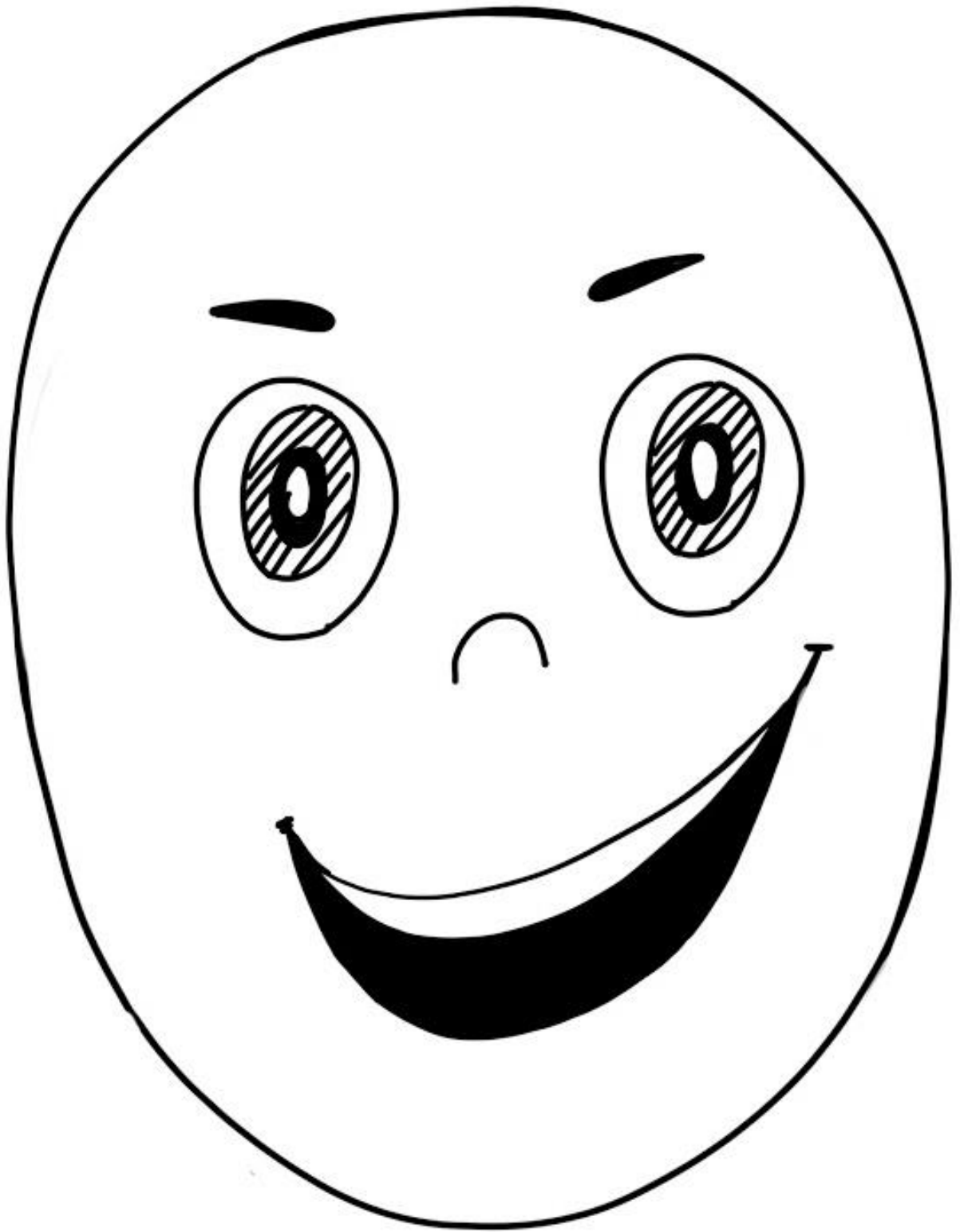
## ТЕАТР ЭМОЦИЙ

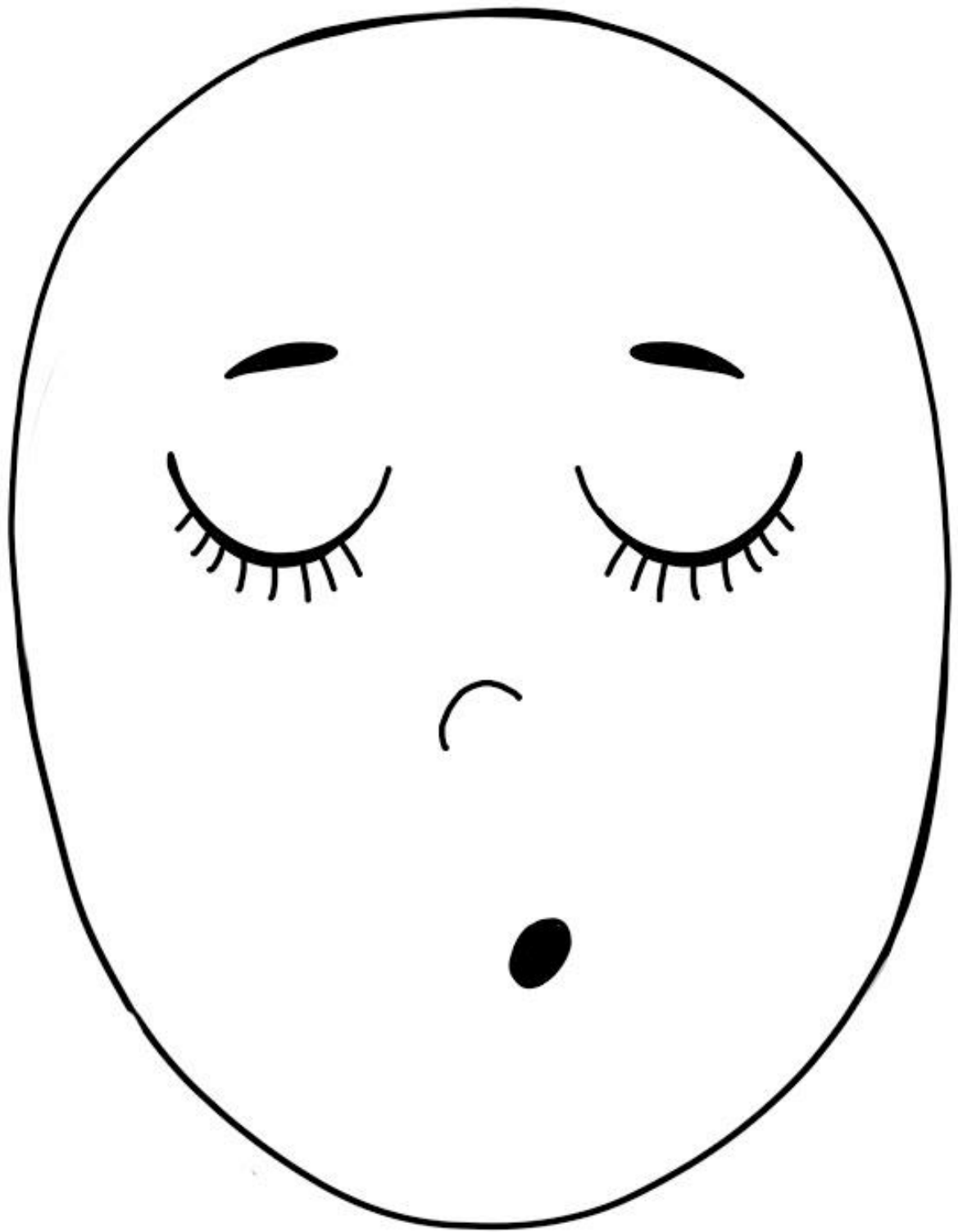






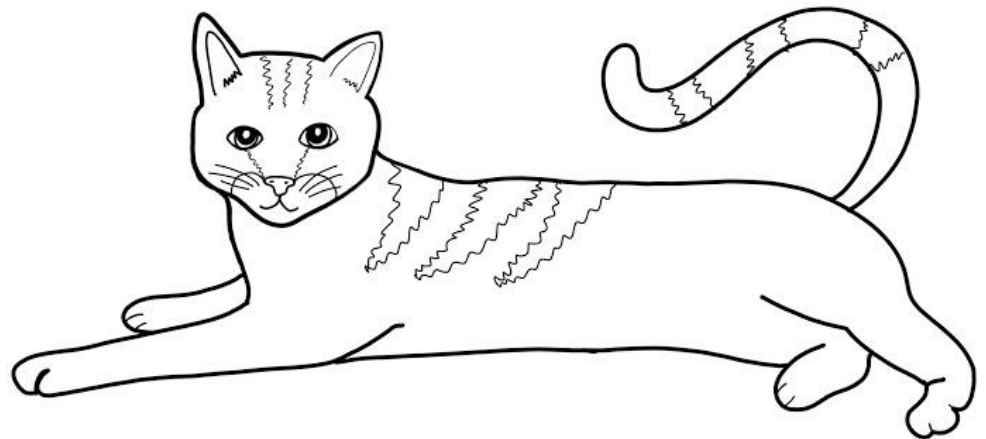
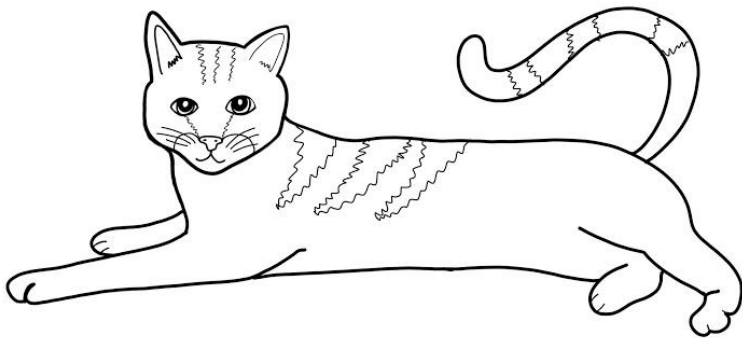
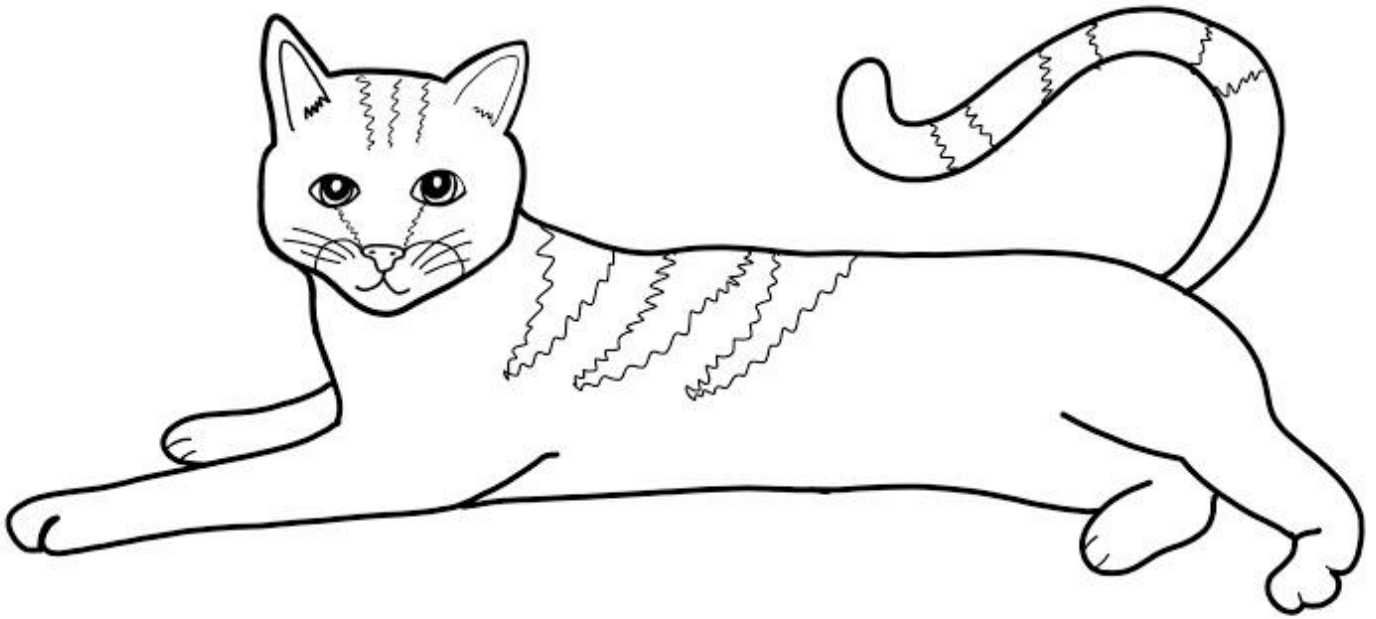


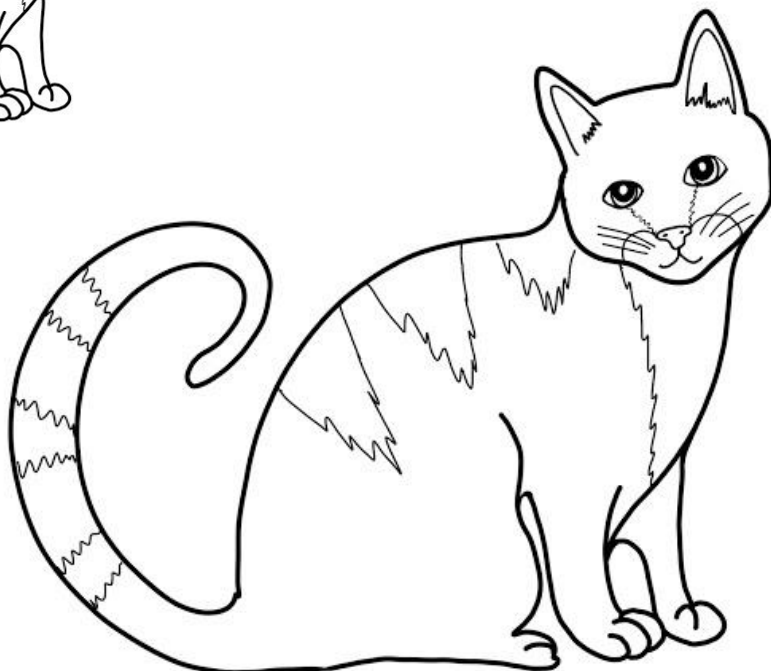
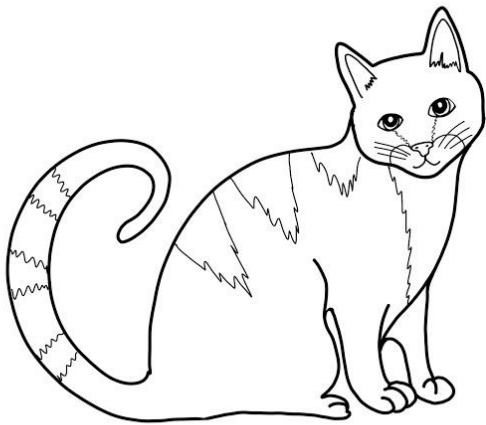
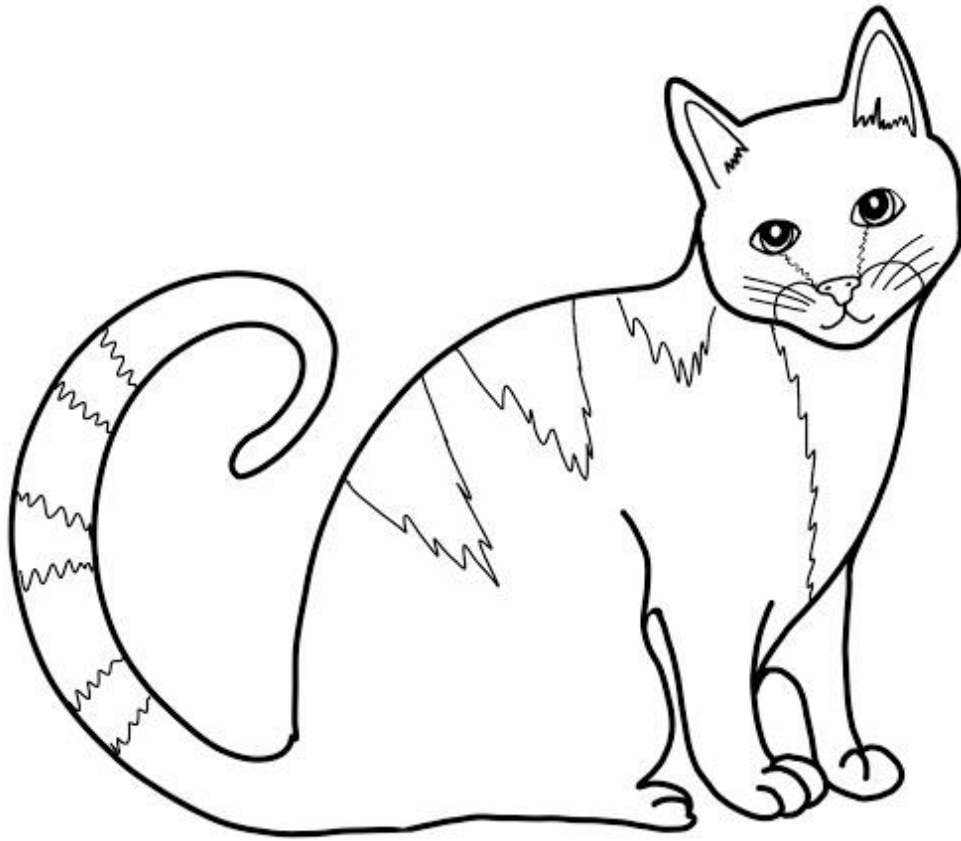


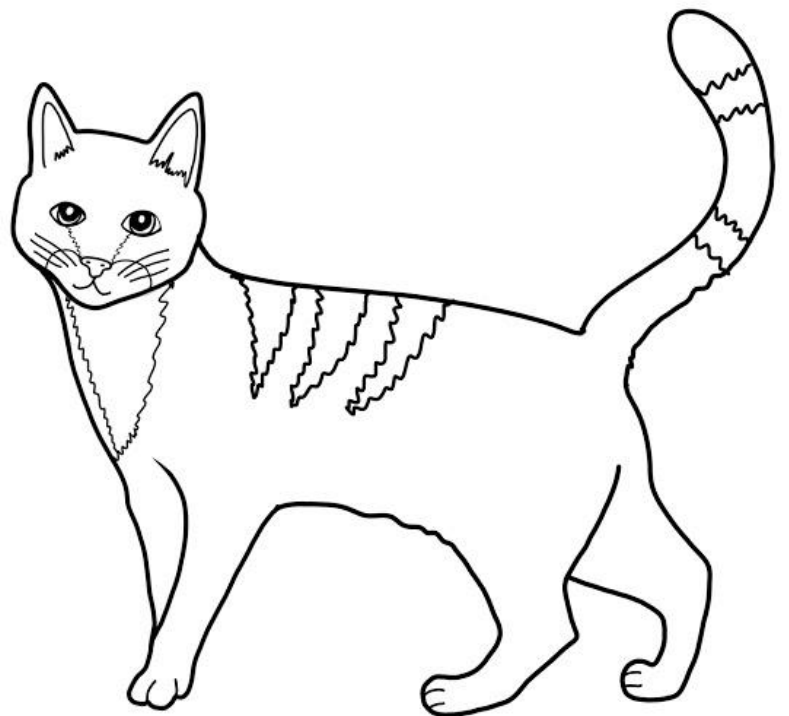
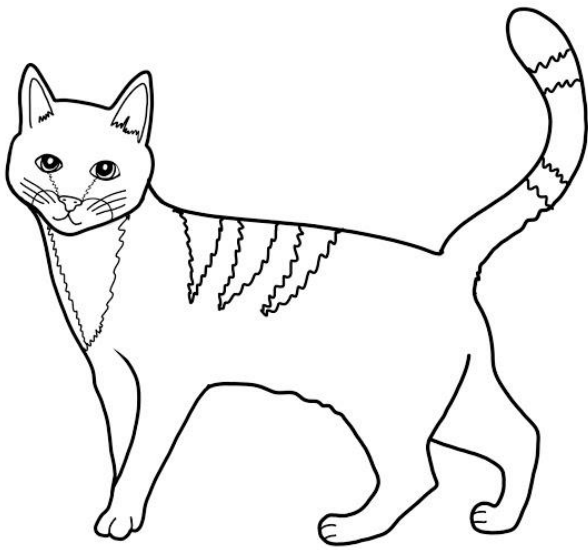
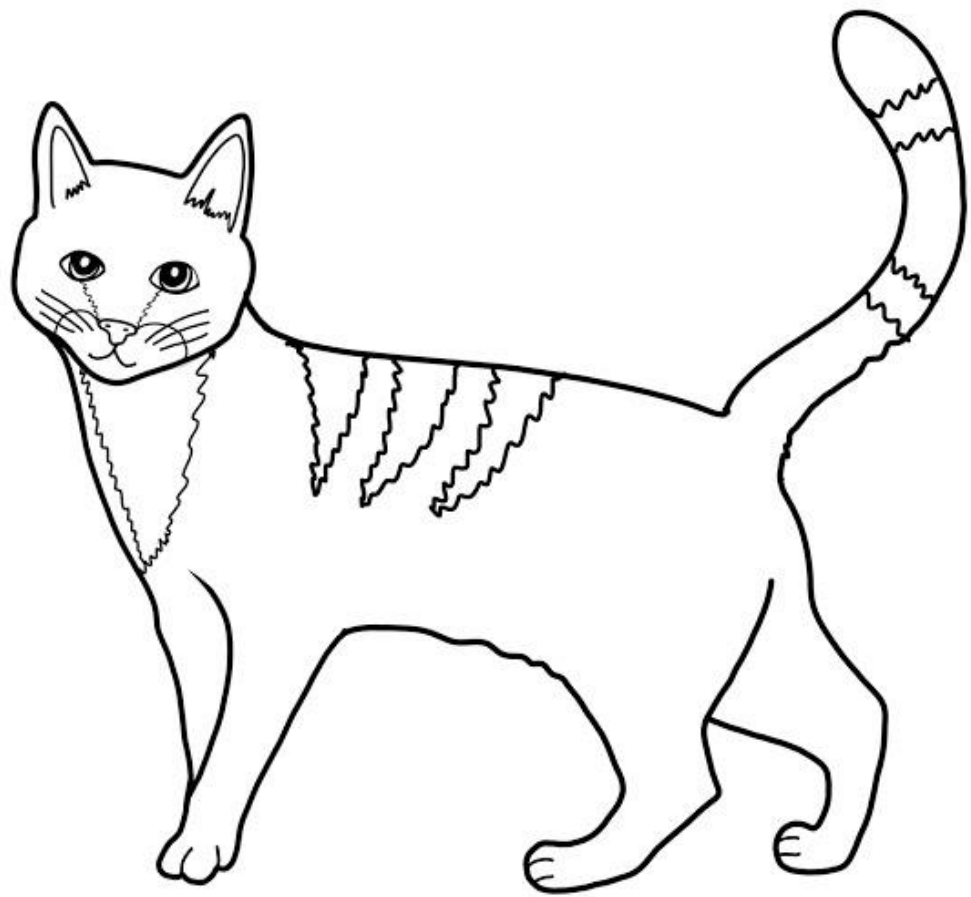


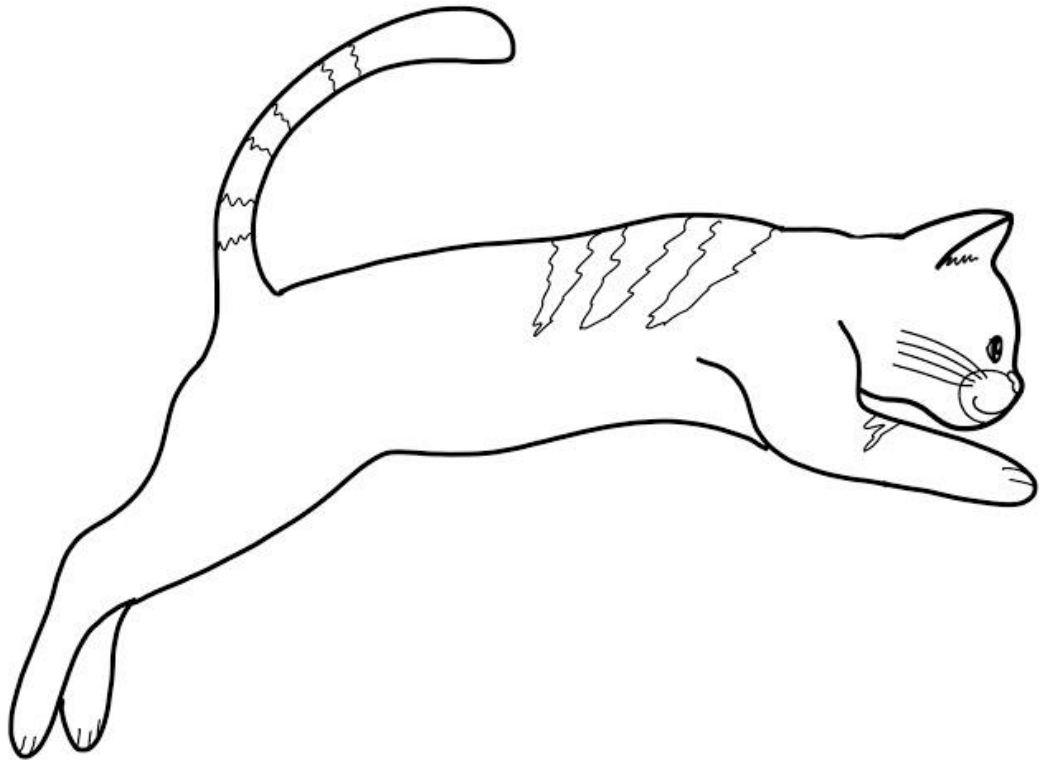
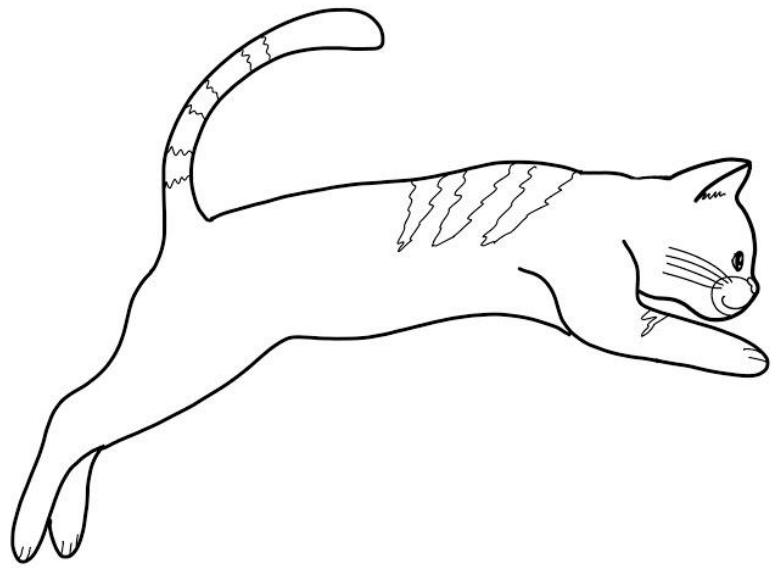
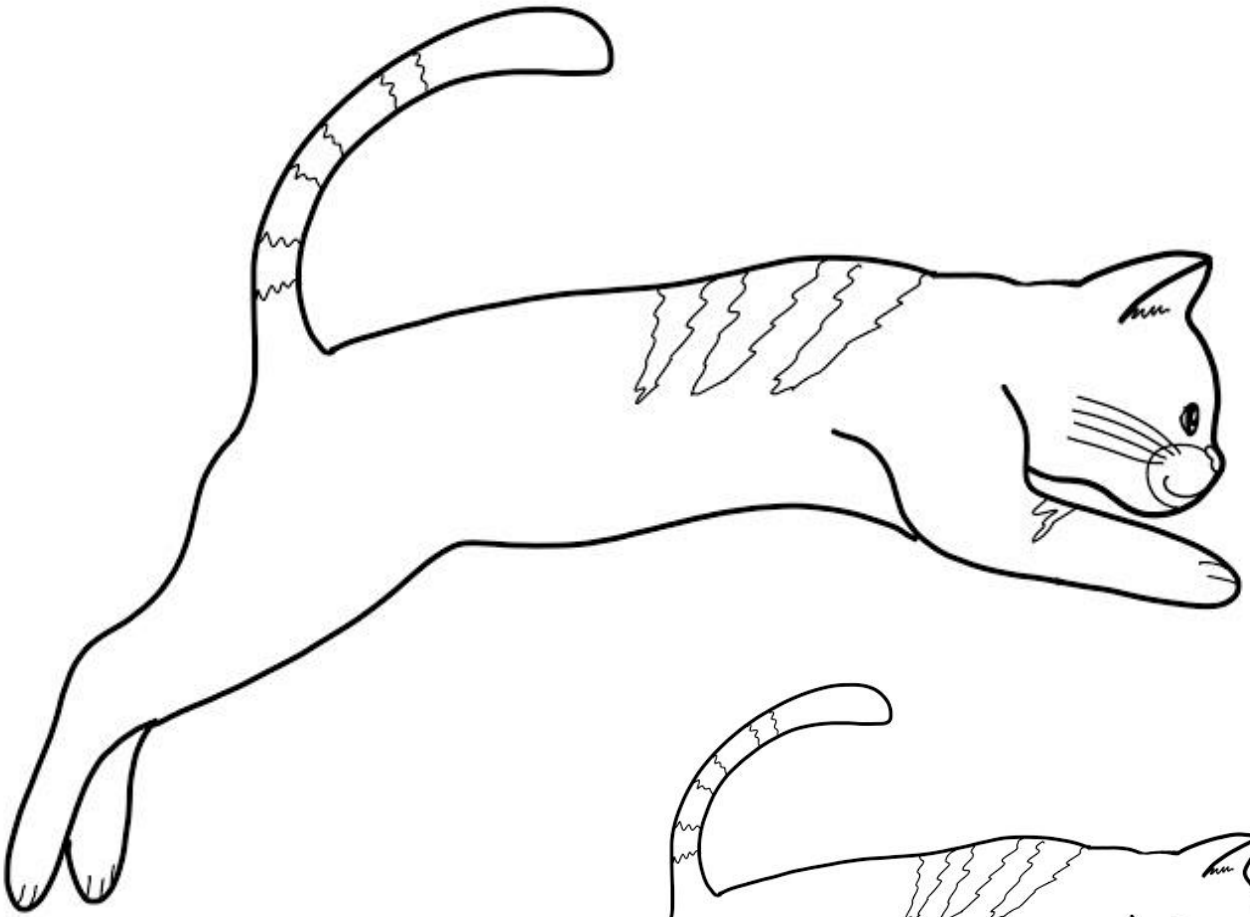


КОШКИ

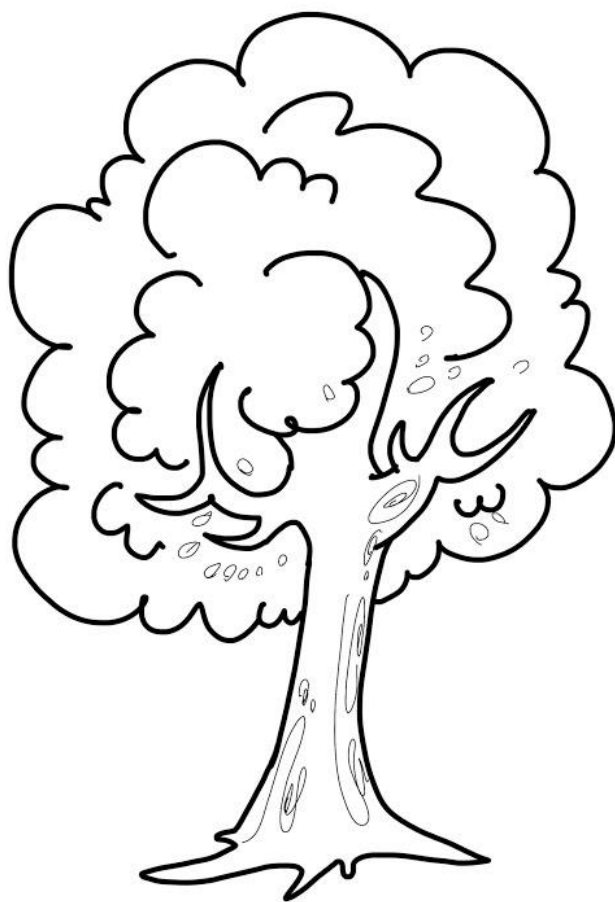


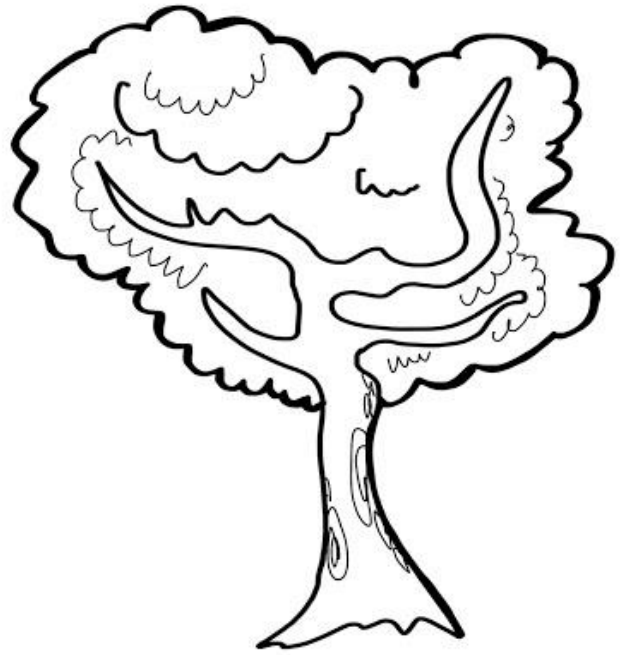
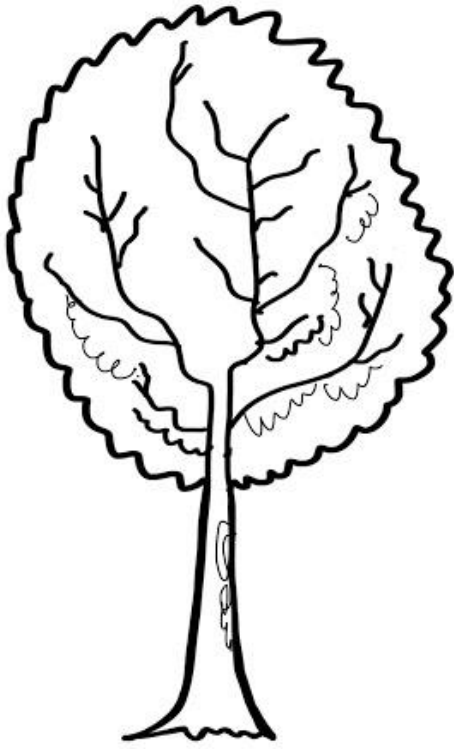


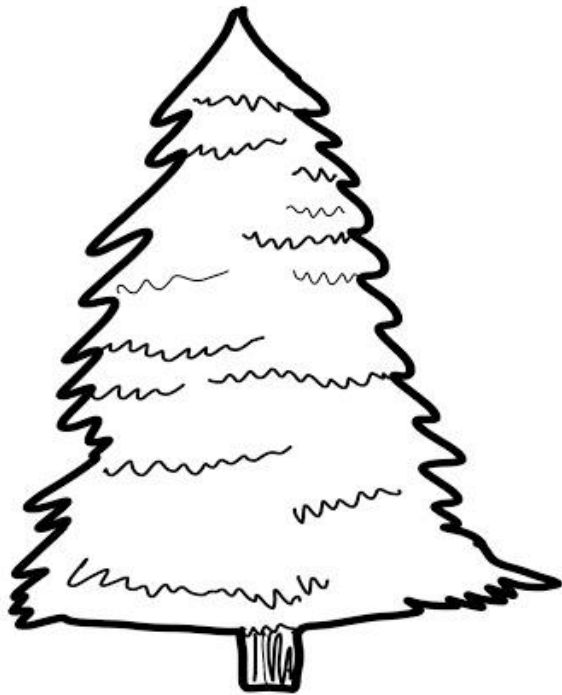
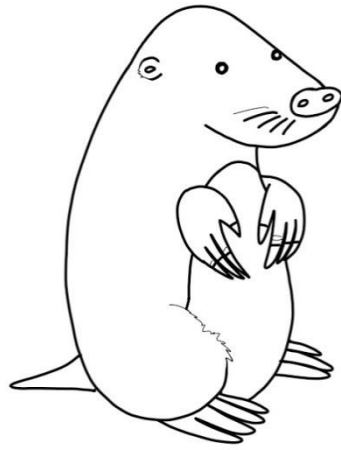




# ДЕРЕВО ЖИЗНИ

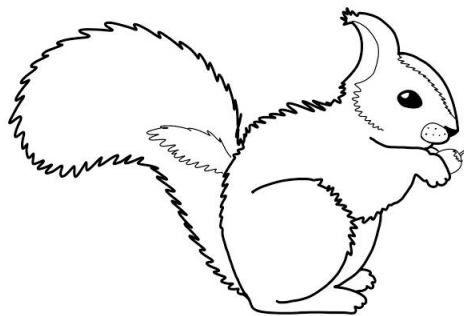


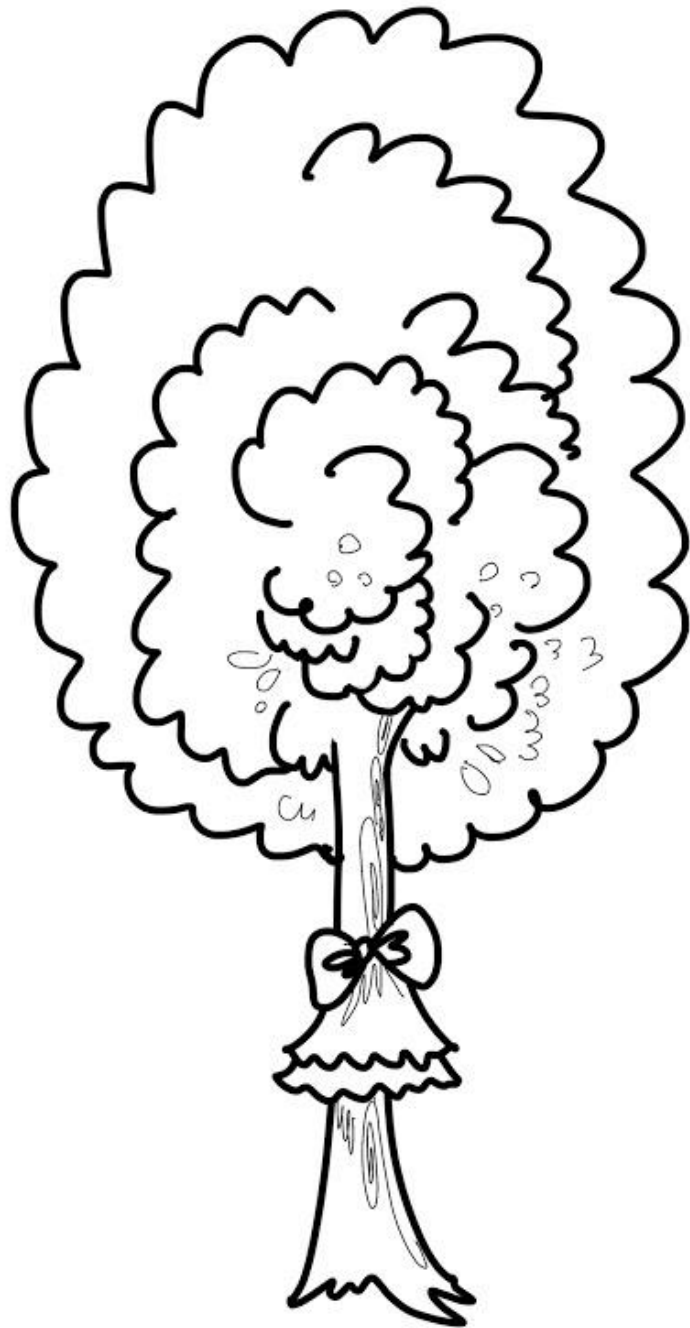


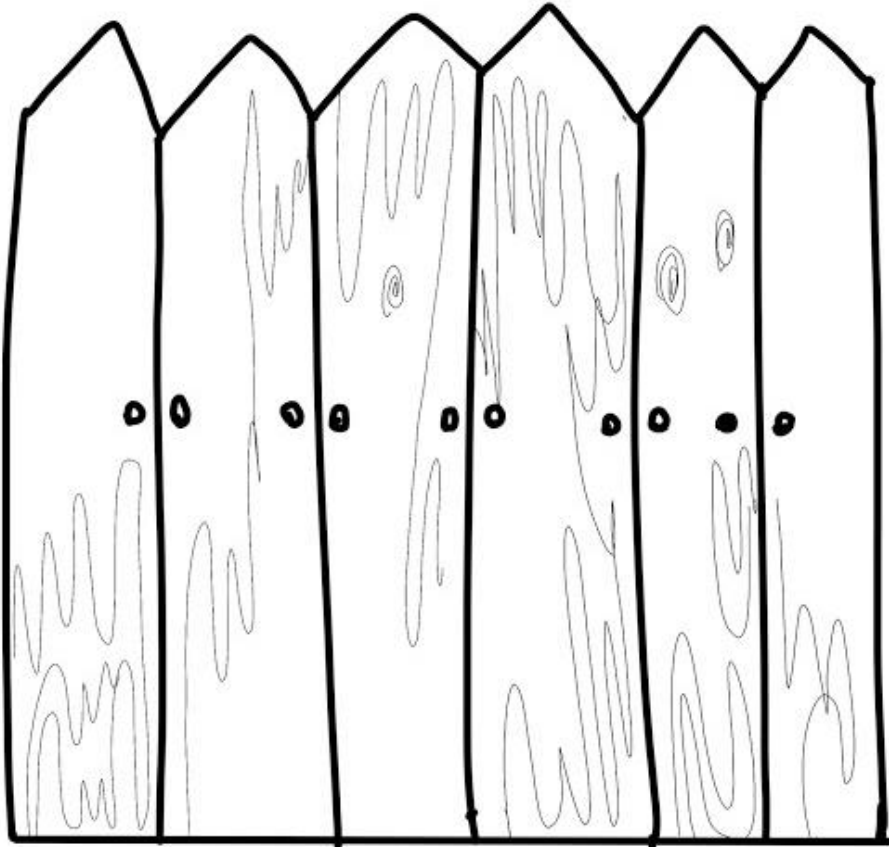
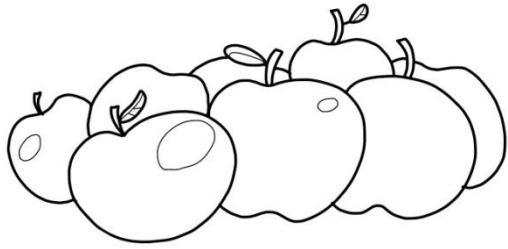


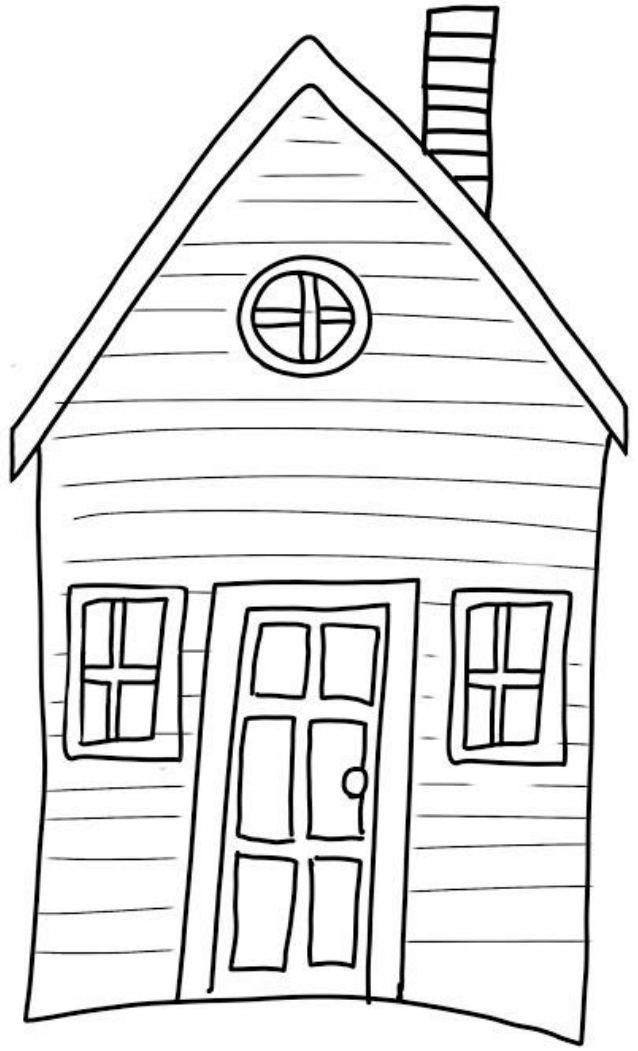
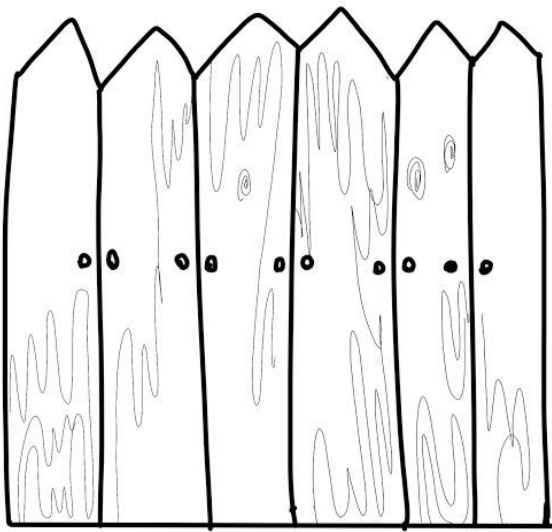


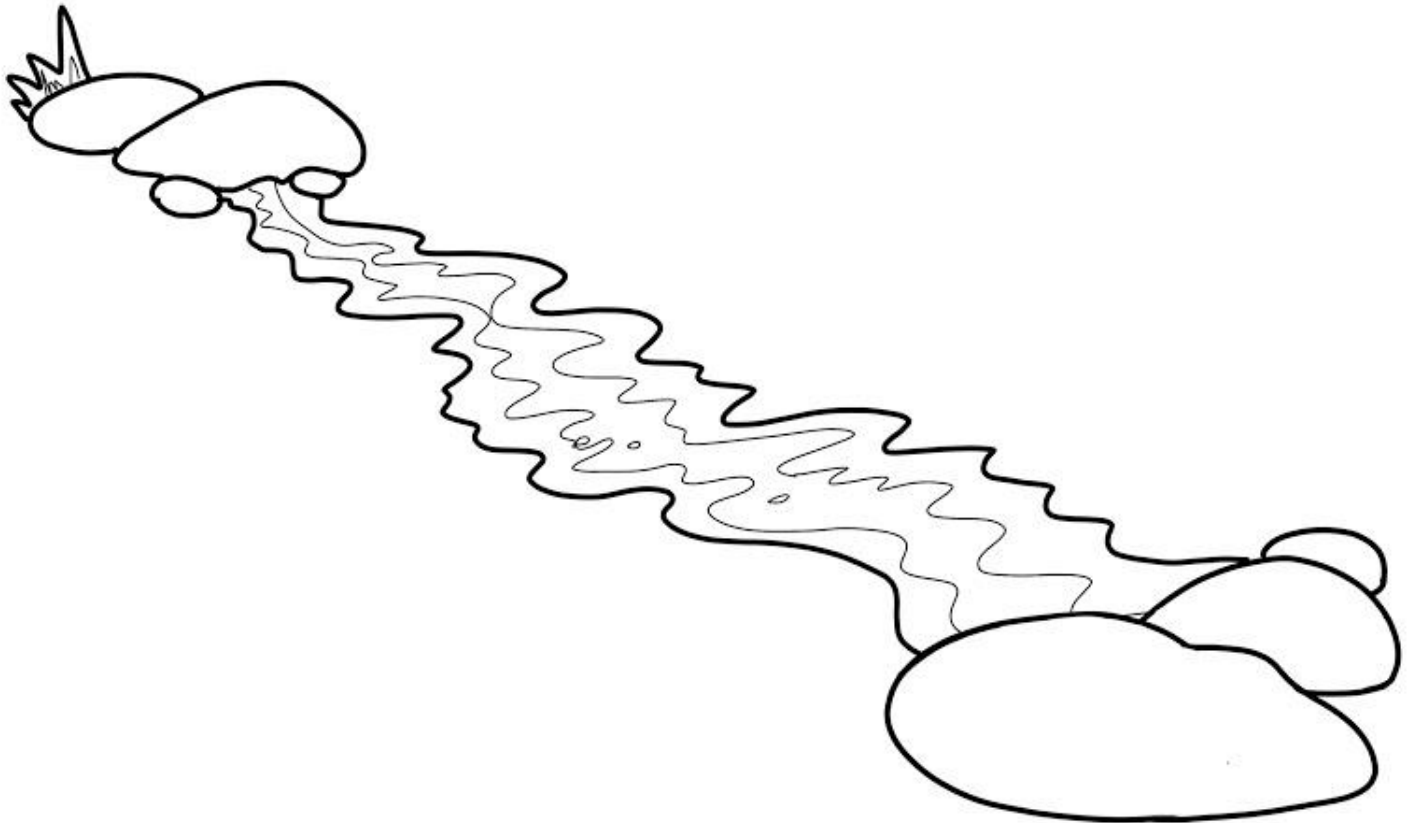
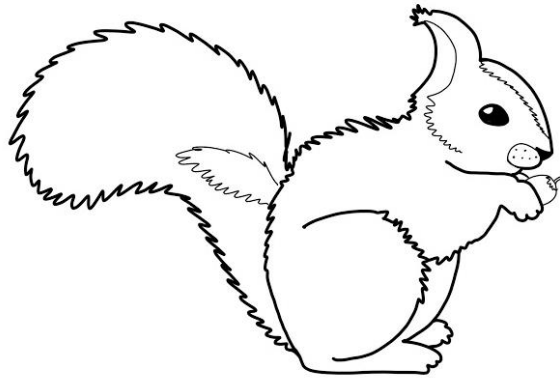
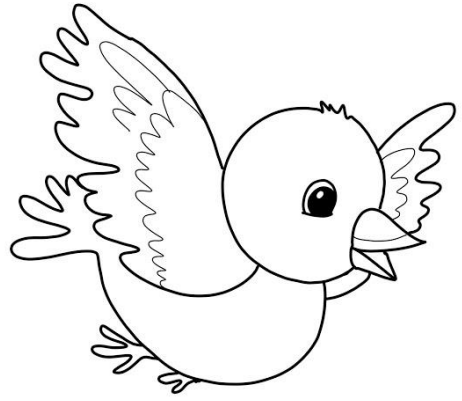
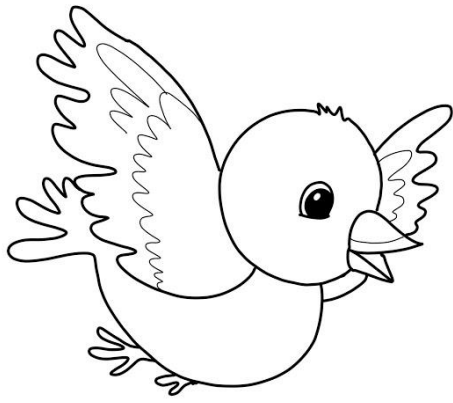




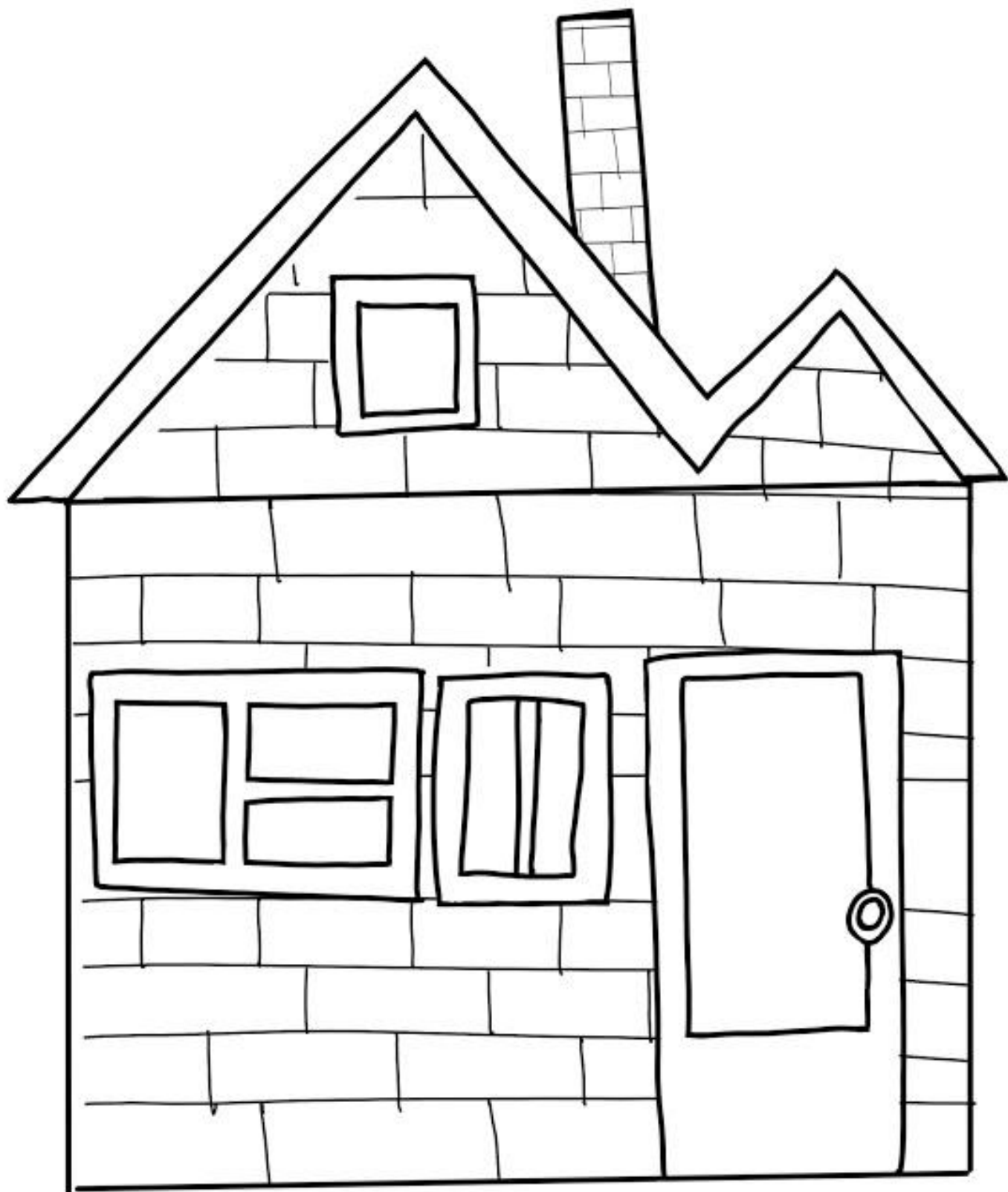




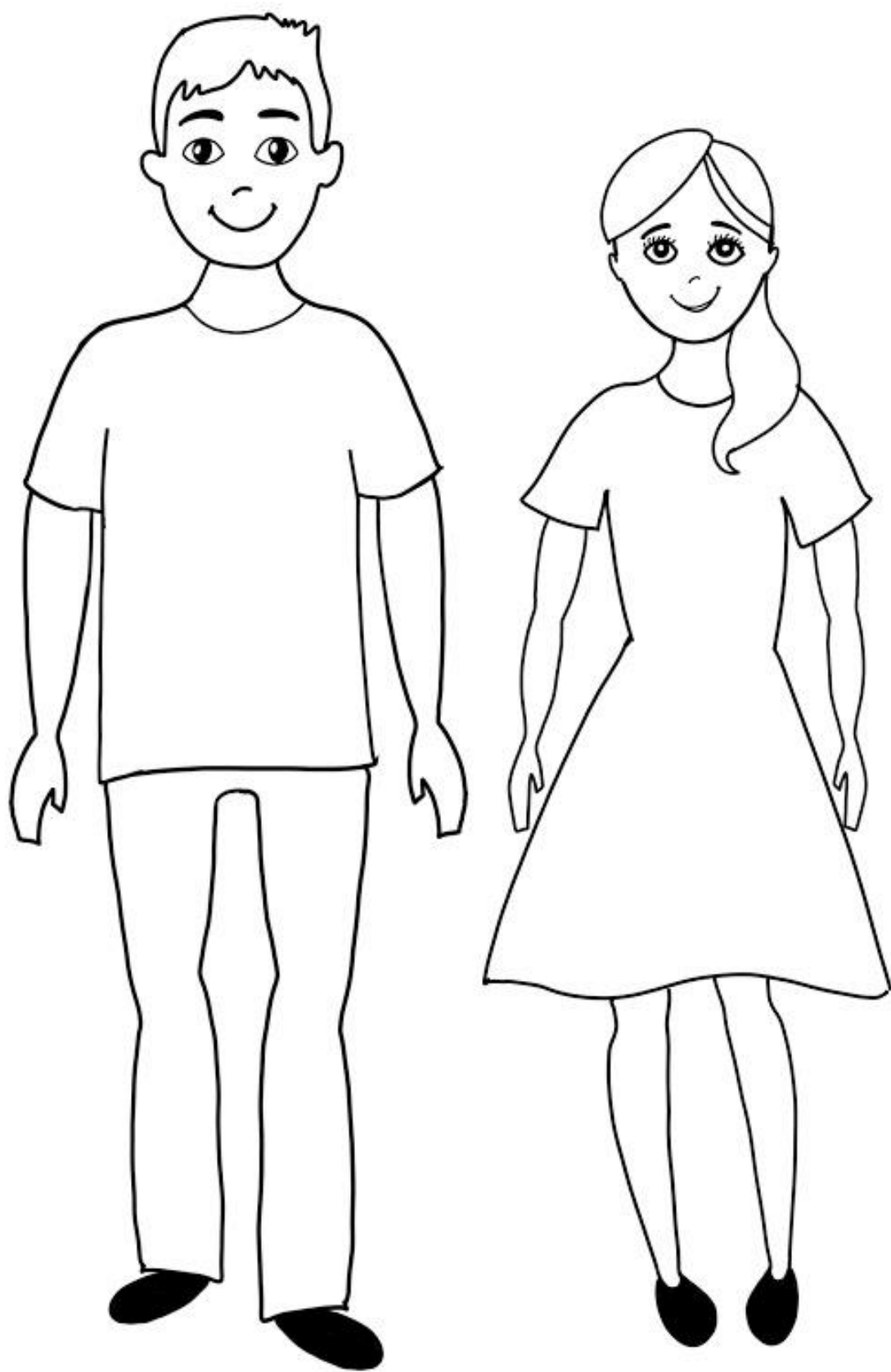




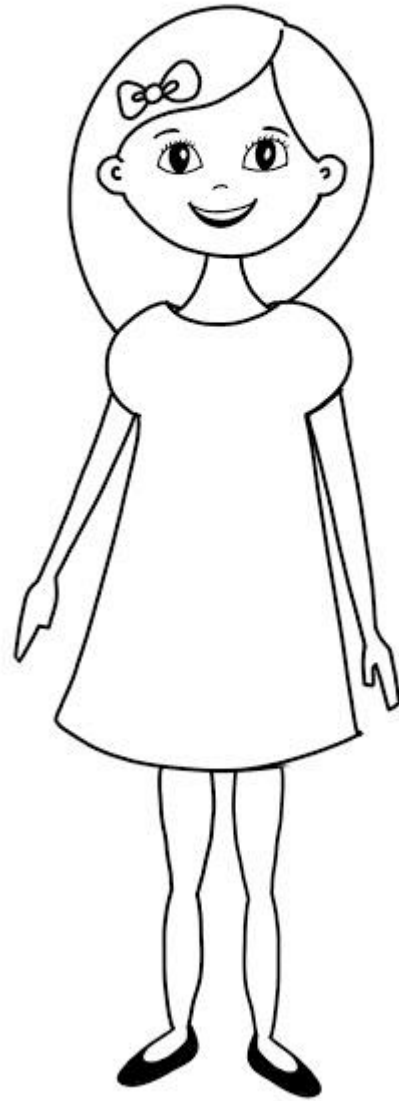
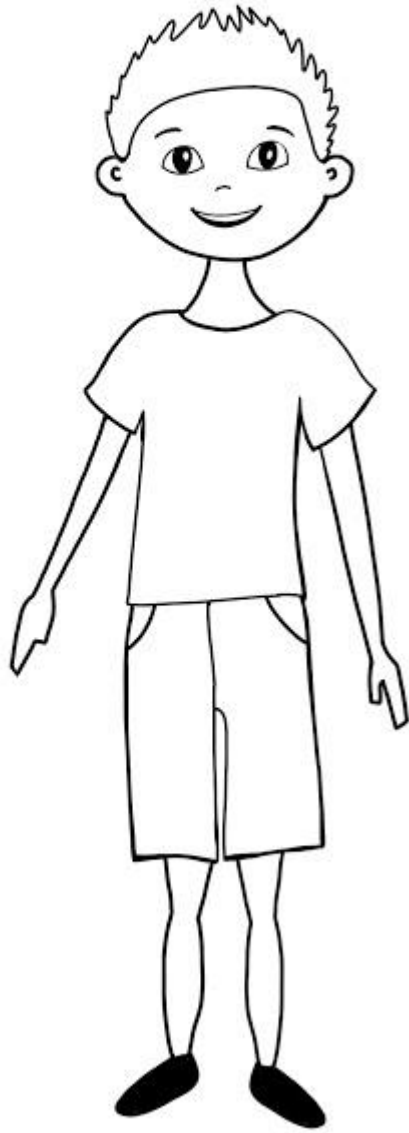
ПАЛЬЧИКОВОЕ РИСОВАНИЕ

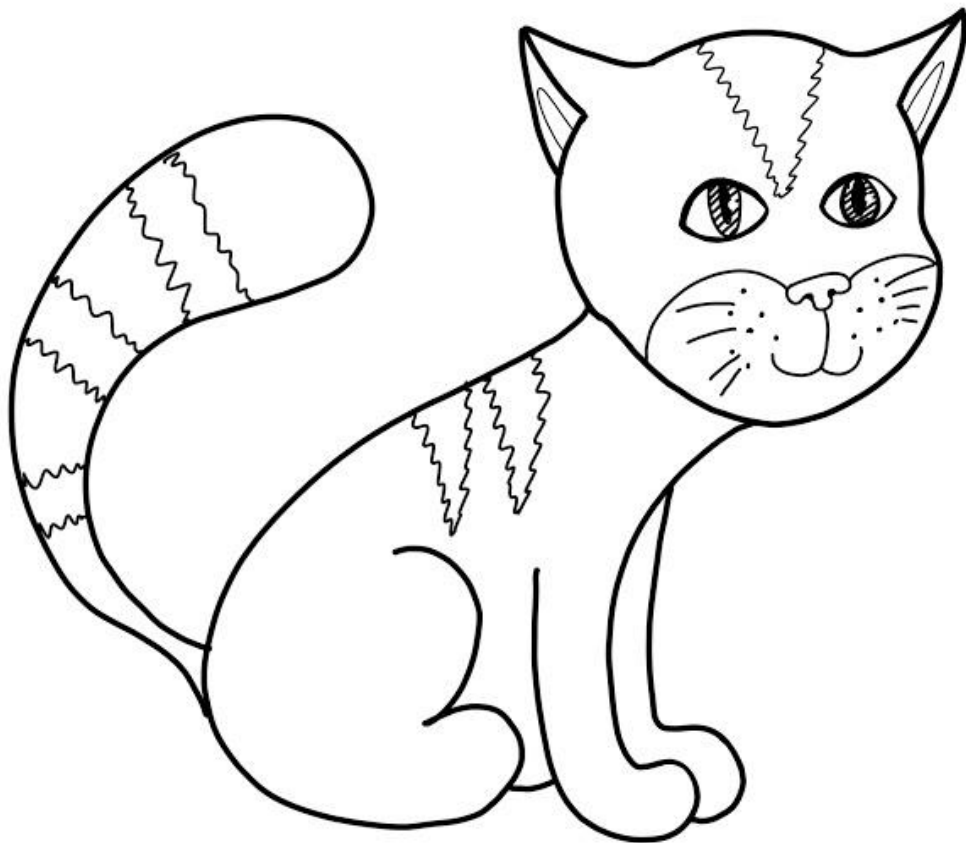
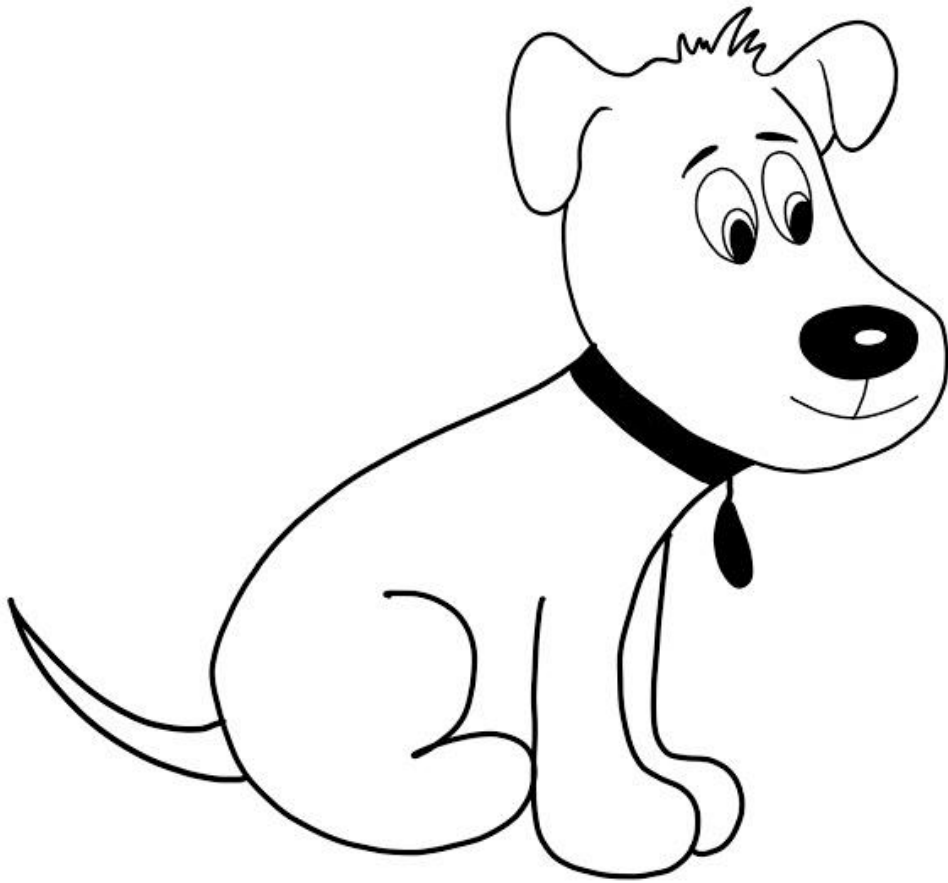












# ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ

