**Проективные игры с песком, упражнения для эмоциональной разрядки и снятия агрессии**

В силу ограниченного словарного запаса малышам трудно проговаривать свои

внутренние волнения, глубокие переживания, поэтому скрытая психологическая проблема

переходит на уровень тела и проявляется как психосоматическое заболевание (астма,

заикание, энурез и т. д.) либо девиантное поведение (повышенная агрессивность). Психологи убеждены, что в подобных случаях важно помочь малышу проиграть свою травмирующую ситуацию, спроецировав её вовне и освободившись от гнетущего стресса. Анализируя детские фантазии, наблюдая за поведением ребёнка в условиях игры, взрослые учатся расшифровывать тайные сигналы детской психики и адекватно на них реагировать. Такие игры получили название проективных и занимают важнейшее место в работе практикующих психологов и педагогов, желающих помочь своим воспитанникам.

**«Моя семья»**

Ребёнку предлагают проиграть сцену вечернего досуга в кругу семьи. Он

самостоятельно выбирает предметы-заместители, символизирующие каждого близкого

родственника, затем размещает членов семьи в произвольном порядке. Расспросите

ребёнка, почему именно этот родственник занимает самую значимую позицию в центре,

каковы взаимоотношения его с остальными персонажами, кто в семье себя ощущает

наиболее комфортно и почему. Анализ композиции, составленной ребёнком, откроет

много нового и интересного.

**«Сказочные истории»**

Предложите ребёнку построить собственное сказочное королевство и населить его

позитивными и негативными героями. Сам ребёнок играет роль отважного борца со

злыми силами. Дошкольник самостоятельно придумывает сюжет, подбирает игрушки и

предметы, создаёт декорации, управляет персонажами, проговаривая слова героев сказки.

Такая игра помогает ребёнку раскрепоститься, почувствовать себя более уверенным,

осознать, что в сказочном мире у него есть право выбора. Здесь он могущественен и

может изменить любую ситуацию, понять, наконец, что безвыходных положений не

существует. В реальной жизни пережитый опыт придаст уверенности, сделает малыша

менее тревожным и более счастливым.

**«Мои друзья»**

Взрослый задаёт ребёнку игровую ситуацию, например, «во дворе», «в детском

саду», «на дне рождения», «в игровом центре» и т. д. Дошкольник выбирает фигурки, даёт

им имена. Может оказаться, что ребёнок проигрывает предложенные ситуации

исключительно с воображаемыми персонажами, без участия реальных людей. Такая

ролевая игра приоткроет занавес над скрытыми проблемами в общении со сверстниками.

Разрешая конфликты в процессе игры, ребёнок приобретёт полезный опыт для

преодоления трудностей в реальной жизни.

**«Волшебные узоры»**

Нарисовать кончиками пальцев, костяшками, кулачками, раскрытыми ладошками и

ребром ладони разнообразные узоры, затем вообразить, на что они похожи. В

причудливых линиях и оттисках ребёнок может увидеть сказочную птицу, следы

невиданных зверей, дуновение ветра или танец цветов.

**«Водопад из песка»**

Пусть поначалу это будет робкий дождик, затем усиливающийся дождь польётся из

обеих ладоней, наконец, перейдёт в мощный ливень из детского ведёрка. Такое

упражнение поможет сформировать у ребёнка открытое, добродушное отношение к миру,

преодолеть страхи и тревожность.