

«Учимся границам и самоконтролю через игру»

Игры на осознание чужих границ Развиваем эмпатию

Игра «Таможня»

- **Как играть:** Разложите на полу обруч, коврик или обозначьте лентой «территорию». Сначала это территория сына, потом — ваша. Чтобы зайти на чужую территорию или взять вещь, лежащую там, нужно подойти к «границе», вежливо вежливо спросить: «Можно мне войти?» или «Можно взять машинку?».
- **Правило:** Владелец территории имеет право сказать «Нет». Если сказали «нет», нужно сделать шаг назад и переждать 1 минуту.
- **В чем польза:** Ребёнок физически проживает остановку перед чужой границей и учится справляться с отказом в безопасной игровой форме.

Игра «Стоп-Сигнал»

- **Как играть:** Вы беситесь, прыгаете или щекочете друг друга. Но вводится абсолютное правило: как только один из вас (вы или ребёнок) говорит кодовое слово «СТОП!» или «Красный свет», игра мгновенно замирает. Никаких «еще один разок».
- **В чем польза:** Это тренировка абсолютного уважения к чужому запрету. Если сын не остановился по вашему сигналу — игра прекращается совсем. Так он поймет: нарушаешь чужой «Стоп» — теряешь контакт.

Игры на управление агрессией. Тренируем «Тормоза»

Игра «Упрямый ослик / Скалы и волны»

- **Как играть:** Ребёнок ложится на ковер и напрягает все мышцы, превращаясь в «скалу» или «упрямого ослика». Вы мягко пытаетесь сдвинуть его с места или перевернуть (без насилия, в игровой форме). Сын сопротивляется. По команде «Штиль!» или «Таем!» ребёнок должен полностью расслабиться, превратившись в «желе». Затем меняетесь ролями.
- **В чем польза:** Агрессия — это мышечный зажим. Эта игра учит мозг осознанно чередовать сильное мышечное напряжение (выход агрессии) и полное расслабление.

Игра «Кричалки – Шепталки – Молчалки»

- **Как играть:** Приготовьте три силуэта ладошек из цветного картона.
Красная: можно громко бегать, кричать, топтать ногами и «выпускать пар».
Желтая: можно перемещаться, но говорить только шепотом.
Синяя: нужно замереть на месте и молчать.
- **В чем польза:** Ребёнок учится подчинять свои импульсы внешнему правилу, переключая состояния от бурного выплеска к полному контролю.

Игры на легальный выплеск злости

Игра «Подушечный бой по правилам»

- **Как играть:** Выделяется специальная небольшая подушка или две. Драться можно только ими, только по сигналу и только стоя на коленях (чтобы снизить травматичность). Бить по лицу запрещено. Как только звучит свисток или «Стоп» — подушки опускаются.
- **В чем польза:** Ребёнок понимает, что мама не против его силы и злости, но для этого есть безопасное время и место.

Рубрика «Злой портрет»

- **Как играть:** Если ребёнок злится и готов ударить, дайте ему плотный лист бумаги и маркер. Предложите «начиркать» свою злость с максимальной силой, давя на карандаш. А потом этот лист можно скомкать и с размаху бросить в стену или порвать в мелкие клочья.
- **В чем польза:** Перенос физической агрессии с живого человека (сверстника или взрослого) на неодушевленный предмет.

Важное правило при внедрении игр

Если во время игры ребёнок нарушает правило: ударил вас по лицу подушкой, перешагнул чужую границу без разрешения, игра **немедленно останавливается**. Вы спокойно, но твердо говорите: «Мне больно/ты нарушил правило. Я в таком режиме не играю». И уходите на 5–10 минут. Это и есть демонстрация ваших личных границ в действии. Ребёнок должен увидеть причинно-следственную связь: моя агрессия и неуважение к правилам ведут к тому, что со мной перестают играть и общаться. В саду происходит то же самое: дети просто закрывают перед ним свои границы.