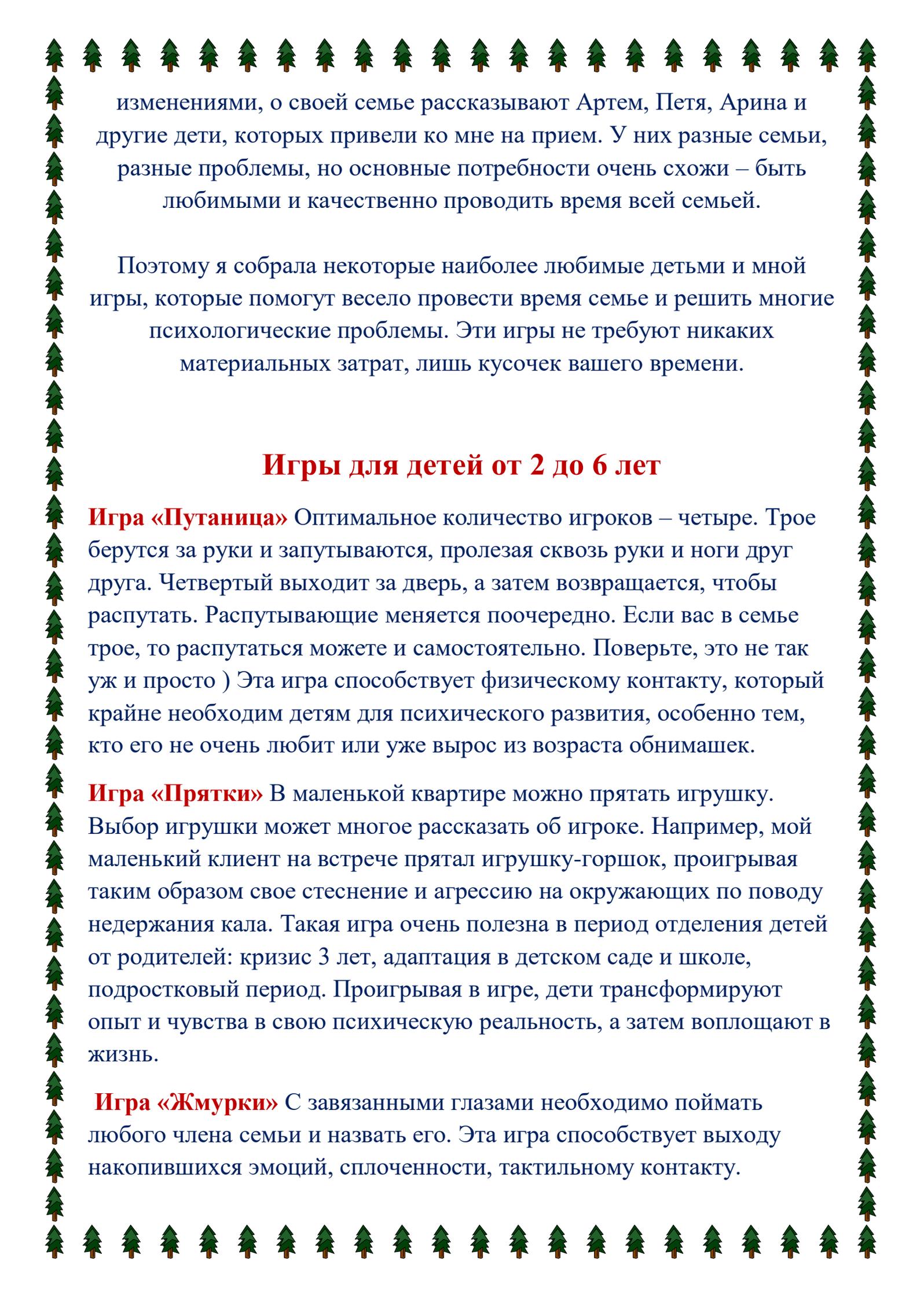


*МБДОУ №15 «Буратино»
Советы педагога-психолога*

*Чем заняться с ребенком дома?
Психологические семейные игры*



Вове 7 лет, он сидит в кресле напротив и рисует свою семью. На рисунке мама, папа, бабушка и он занимают отдельные комнаты, в которых все заняты своими делами. Мама на кухне варит кушать, папа – за компьютером, бабушка смотрит сериал. «А я делаю уроки, а потом играю на планшете» – завершает свой рисунок Вова. «А хотелось бы по-другому?» – спрашиваю я. Спрашиваю, но ответ уже знаю. Конечно, да! Приблизительно также, но с небольшими



изменениями, о своей семье рассказывают Артем, Петя, Арина и другие дети, которых привели ко мне на прием. У них разные семьи, разные проблемы, но основные потребности очень схожи – быть любимыми и качественно проводить время всей семьей.

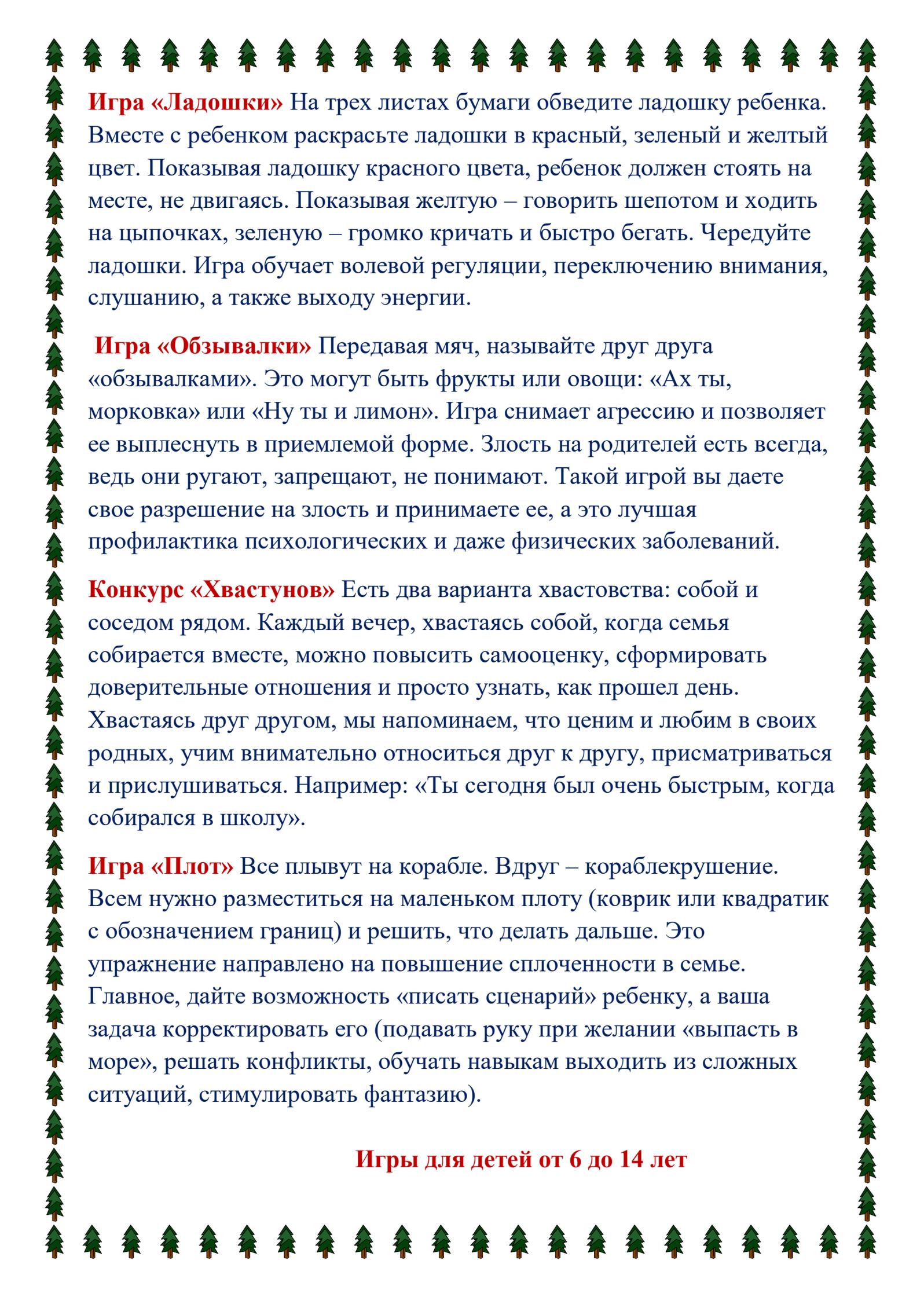
Поэтому я собрала некоторые наиболее любимые детьми и мной игры, которые помогут весело провести время семье и решить многие психологические проблемы. Эти игры не требуют никаких материальных затрат, лишь кусочек вашего времени.

Игры для детей от 2 до 6 лет

Игра «Путаница» Оптимальное количество игроков – четыре. Трое берутся за руки и запутываются, пролезая сквозь руки и ноги друг друга. Четвертый выходит за дверь, а затем возвращается, чтобы распутать. Распутывающиеся меняется поочередно. Если вас в семье трое, то распутаться можете и самостоятельно. Поверьте, это не так уж и просто) Эта игра способствует физическому контакту, который крайне необходим детям для психического развития, особенно тем, кто его не очень любит или уже вырос из возраста обнимашек.

Игра «Прятки» В маленькой квартире можно прятать игрушку. Выбор игрушки может многое рассказать об игроке. Например, мой маленький клиент на встрече прятал игрушку-горшок, проигрывая таким образом свое стеснение и агрессию на окружающих по поводу недержания кала. Такая игра очень полезна в период отделения детей от родителей: кризис 3 лет, адаптация в детском саду и школе, подростковый период. Проигрывая в игре, дети трансформируют опыт и чувства в свою психическую реальность, а затем воплощают в жизнь.

Игра «Жмурки» С завязанными глазами необходимо поймать любого члена семьи и назвать его. Эта игра способствует выходу накопившихся эмоций, сплоченности, тактильному контакту.



Игра «Ладошки» На трех листах бумаги обведите ладошку ребенка. Вместе с ребенком раскрасьте ладошки в красный, зеленый и желтый цвет. Показывая ладошку красного цвета, ребенок должен стоять на месте, не двигаясь. Показывая желтую – говорить шепотом и ходить на цыпочках, зеленую – громко кричать и быстро бегать. Чередуйте ладошки. Игра обучает волевой регуляции, переключению внимания, слушанию, а также выходу энергии.

Игра «Обзывалки» Передавая мяч, называйте друг друга «обзывалками». Это могут быть фрукты или овощи: «Ах ты, морковка» или «Ну ты и лимон». Игра снимает агрессию и позволяет ее выплеснуть в приемлемой форме. Злость на родителей есть всегда, ведь они ругают, запрещают, не понимают. Такой игрой вы даете свое разрешение на злость и принимаете ее, а это лучшая профилактика психологических и даже физических заболеваний.

Конкурс «Хвастунов» Есть два варианта хвастовства: собой и соседом рядом. Каждый вечер, хвастаясь собой, когда семья собирается вместе, можно повысить самооценку, сформировать доверительные отношения и просто узнать, как прошел день. Хвастаясь друг другом, мы напоминаем, что ценим и любим в своих родных, учим внимательно относиться друг к другу, присматриваться и прислушиваться. Например: «Ты сегодня был очень быстрым, когда собирался в школу».

Игра «Плот» Все плывут на корабле. Вдруг – кораблекрушение. Всем нужно разместиться на маленьком плоту (коврик или квадратик с обозначением границ) и решить, что делать дальше. Это упражнение направлено на повышение сплоченности в семье. Главное, дайте возможность «писать сценарий» ребенку, а ваша задача корректировать его (подавать руку при желании «выпасть в море», решать конфликты, обучать навыкам выходить из сложных ситуаций, стимулировать фантазию).

Игры для детей от 6 до 14 лет



Свое любимое времяпровождение дети этого возраста могут найти и в играх, перечисленных выше и наоборот.

Игра «Боулинг» Наборы для игры продаются в детских магазинах, но играть можно чем угодно. Кеглями могут быть книги, которые легко падают практически от любого мячика. Эта игра способствует самоконтролю и, как все соревновательные игры, учат проигрывать. Подбадривая и помогая, в игре с родителями дети проживают свои неудачи и готовятся вступить во взрослую конкурентную жизнь.

Игра «Крокодил» По очереди необходимо показать (без слов) животное, в старшем возрасте – абстрактное понятие или эмоцию. Всем знакомая игра учит общению, повышает самооценку, внимательность, стимулирует фантазию, увеличивает словарный запас.

Игра «Семейная история» По кругу каждый предлагает одно предложение, чтобы получилась страшная история (веселая или фантастичная). Получившуюся историю можно разыграть в ролях. В рассказе, как и в жизни, у вас разные события, но общая семейная история.

Игра «Кто я» Каждый из игроков пишет на маленьком листе бумаги имя литературного персонажа/актера/героя мультфильма и передает другому так, чтобы никто не видел. Листочек держим на лбу. В результате игрок видит имена всех, кроме своего. Игроки по очереди начинают задавать окружающим наводящие вопросы. Вопросы должны быть такими, чтобы на них можно было ответить «Да» или «Нет». Игра способствует коммуникации, фантазии, внимательности. Прекрасными играми являются мафия, морской бой и «точки» на бумаге. А также игры, которые можно приобрести в магазинах: шахматы, шашки, домино, лото, монополия, дартс, твистер, дженга, пентаго, нарды, настольный хоккей, футбол, боулинг, снукер, гольф и многие другие. Будьте детьми с детьми и почувствуйте, как это здорово!