

Уважаемые родители, предлагаю вашему вниманию психологические игры, для занятий с детьми дома. Ваш педагог-психолог.

Психологические игры способствуют развитию у детей так называемого эмоционального интеллекта и их личностному развитию. В процессе игры ребята учатся общаться друг с другом, осознают, что такое сочувствие, в чем заключаются гендерные различия, учатся выражать свои чувства и т. д.

Существуют простые и эффективные психологические игры для детей, которые помогут любому родителю скорректировать нежелательное поведение своего ребенка. Эти игровые техники позволяют ребенку выражать в безопасных условиях и безопасными методами такие чувства, как гнев и злость, развивают коммуникативные навыки, способность к эмпатии.

Мы знаем, что неотрагированные (подавленные) эмоции разрушают психику ребенка. Он должен их выразить, выплеснуть, но часто не умеет. Поэтому его нужно научить снимать эмоциональное напряжение с помощью психологических игр.

Представляю вашему вниманию такие игры. В них можно играть всей семьей, а можно пригласить в гости друзей вашего ребенка и устроить развлечение для всех.

1. Закончи предложение

Цели: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.

Родитель и ребенок садятся рядом и разговаривают, начиная фразы так: «Мне нравится, что ты...», «Я уважаю тебя за...», «Меня удивляет в тебе...», «Я могу поучиться у тебя.» – и заканчивая их на свое усмотрение. Так возникает позитивный диалог, родитель и ребенок дают друг другу обратную связь.



2. Цветик-семицветик

Цели: самораскрытие, получение обратной связи.

Каждый из участников рисует на своем листе цветик-семицветик и на каждой лепестке пишет свое положительное качество, черту характера, умение, которым можно гордиться. Потом участники передают листы друг другу, и каждый может дописать качество, которое присуще автору цветка.



3. Это удивительно!

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Взрослый предлагает ребенку достать на ощупь любую игрушку из непрозрачного пакета. Затем предлагает подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Начинать свое высказывание можно фразой: «Это удивительно, но я похож с этой игрушкой тем, что...»

Далее взрослый делает то же самое. Обычно игра вызывает много положительных эмоций.



4. Обзывалки овощами

Цели: развитие коммуникативных навыков, отреагирование отрицательных эмоций.

Взрослый и ребенок передают друг другу мячик и обзывают друг друга названиями овощей или фруктов. При этом обязательно называть имя того, кому передается мячик. Например: «А ты, Леша, – картошка», «А ты, Иришка, – редиска», «А ты, Вовка, – морковка» и т. д.

Нужно заранее предупредить детей о том, что на эти обзывалки нельзя обижаться, ведь это игра.

В завершение игры нужно, чтобы все назвали друг друга ласковыми словами – можно использовать, например, названия цветов: «А ты, Мариночка, – розочка», «А ты, Антошка, – василек» и т. д.



5. Что я знаю о себе?

Цели. Эта игра предоставляет каждому ребенку возможность выразить себя с помощью рисования своего автопортрета и рассказа о себе. Для ребенка, так же как и для взрослого, нет ничего интереснее его самого, поэтому эта игра вызывает большой интерес. К тому же она позволяет детям и взрослым проявить свои творческие способности и фантазию. Здесь не может быть правильных или неправильных ответов, ведь каждый человек – лучший эксперт в том, что касается его самого, он знает себя лучше всех. И старшим, и младшим детям это упражнение пойдет на пользу.

Материалы: каждому ребенку необходимы бумага, карандаш и восковые мелки.

Взрослый дает детям следующую инструкцию: «Представь себе, что у тебя есть друг, который живет в другой стране и с которым ты переписываешься. Он очень хочет побольше узнать о тебе, о том, какой ты, как ты выглядишь, что тебя интересует. Чтобы он получше узнал тебя, ты решил отправить ему свой автопортрет. Нарисуй картину, на которой будет изображена либо только твоя голова, либо ты весь целиком, с головы до пят. Где-нибудь на листе большими буквами напиши свое имя. На это дается 10 минут.

Теперь напиши своему другу какую-нибудь интересную информацию о себе. Пусть каждое предложение будет начинаться словами «я», «мой», «у меня» и т. д. Это может выглядеть примерно так:

Я – Валера.

Я люблю иногда подурачиться.

Я самый старший ребенок в семье.

Мой рост – один метр и тридцать пять сантиметров.

У меня рыжие волосы.

Я обожаю мороженое.

В конце можно сделать импровизированную выставку портретов.



6. Рисуем ладошки

Для младших дошкольников одно из любимых занятий – обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками. Отпечаток ладони – это первый «след», который может оставить малыш, это первое «я есть в мире». Отпечатки грязной ладошки на обоях, отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки – это ощущение и заполнение «внутренней территории».

Ладонка – как мандала, возвращающая и укрепляющая «я». Ладонка представляет все тело ребенка, а затем и его самость. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность ощущать свои границы и одновременно дать ему безопасный контакт, мы придумываем для него игры, в которых его ладонки и ладони взрослого могли бы сталкиваться, хлопать друг по другу, в которых «здороваются» пальцы, руки соприкасаются ребрами ладоней, тыльными сторонами и т. п.

Например, можно сыграть в такую игру. Взрослый помогает ребенку обвести ладонку и выучить игру с пальчиками «Непоседа»:

Пальчик, пальчик, непоседа!

Где ты бегал, где обедал?

Я с мизинцем ел калинку,

С безмяннм ел малинку,

Ел со средним землянику,

С указательным – клубнику.

7. Домики

Детям свойственно искать убежища, похожие на «изначально безопасное место», в котором они пребывали до рождения. Поэтому для ребенка очень полезно, когда с ним делают домики и играют в прятки. Многие дети также очень любят накрываться одеялом или простынкой.

Чудесная телесная практика – «колыбелька», которая и возвращает контур безопасности, и дает ресурс: взрослый сидит на полу, обняв сидящего перед ним ребенка со спины (обхватив его ногами и руками), чуть покачивается и шепчет что-нибудь ласковое ему на ушко или напевает колыбельную песенку.



8. Ангел-хранитель

Взрослый предлагает ребенку вместе вырезать ангела из бумаги.

«Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить, – я ищу опору в чем-то большем, чем человек, и имеющем более широкие возможности».

Ангел-хранитель – универсальный символ. Вырезанную фигурку можно повесить над кроваткой, на стене или сделать гирлянду из ангелов в детской комнате.



9. Ноги топают

Цель: обучение осознанию своих эмоций и контролю над ними.

Материалы. Готовясь к игре, взрослый рисует на картоне контуры детских ступней, слегка развернутых носками наружу.

Взрослый предлагает ребенку топнуть изо всех сил по своему следу сначала одной ногой, потом другой, а затем попрыгать двумя ногами.

Если ребенок сомневается, сами начните это делать. Объясните ребенку, что если его стопы стали горячими – значит, от злости он избавился. Когда ребенок скажет, что ногам стало тепло, спросите, чувствует ли он, что его злость «вышла наружу» через ступни? Уточните, что именно он ощущает. Предложите сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Понаблюдайте, испытал ли ребенок облегчение, как изменилось его настроение.

Когда вы научите ребенка ощущать свое эмоциональное состояние до и после игры, вы можете сделать «уголок для топанья», положив туда ту самую картонку со следами. Когда вы почувствуете, что ребенок «перегрелся», – предложите ему пойти в этот уголок и немного потопать. Так ребенок научится осознавать и контролировать свои негативные чувства.



12. Мальчики и девочки

Цель: гендерно-ролевая идентификация.

Взрослый выкладывает перед детьми на стол несколько вещей с ярко выраженной гендерной принадлежностью: лак для ногтей, флакон маминых духов, косметичку, мужской галстук, пену для бритья. Пусть среди этих вещей будут и такие, гендерную принадлежность которых нельзя определить, например, расческа, влажные салфетки. В игре принимают участие все дети по очереди.

Задание такое: «Наташа и Ваня (к примеру) отправляются в путешествие. Какие из этих предметов нужно положить в чемодан девочке, а какие – мальчику?»

Эта игра для самых маленьких. Потом про каждую вещь можно задать вопрос: «Кто в вашей семье носит галстук? А кто пользуется губной помадой?», а про «двойственные» сказать отдельно: подходит и мальчикам (мужчинам), и девочкам (женщинам).

