

Консультация педагога-психолога для родителей

Полезные игры с детьми

Когда взрослые играют с детьми, они сами как будто попадают в своё детство, становятся более непосредственными в общении, начинают лучше понимать своих детей.

Игра имеет исключительное значение для психического развития ребёнка. Она позволяет ему сохранять и приобретать психическое здоровье, определяет его отношения с окружающими, готовит к взрослой жизни. Игра помогает ребёнку приобрести определённые навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, усвоить социальные нормы поведения, повышает жизненный тонус, улучшает эмоциональное и физическое состояние. Игра обладает лечебным действием, избавляет от психотравмы, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства в облегчённой форме. Отправная точка начала игротерапии – это полное принятие индивидуальности ребёнка. Уважайте его желания, не заставляйте его играть насильно, сделайте так, чтобы игра приносила радость. Дозируйте эмоциональную нагрузку на ребёнка, наблюдайте за его самочувствием.

Перед тем как заняться игротерапией, обратите внимание на семейную ситуацию и взаимоотношения с ребёнком. Серьёзные конфликты и неблагополучное состояние самих родителей – главный фактор, препятствующий решению психологических проблем у детей. В этом случае необходима предварительная консультация.

Начинать игровые занятия с ребёнком можно с игр, направленных на улучшение общего психологического самочувствия.

Игры могут помочь:

- обеспечить эмоциональную разрядку – снять накопившееся нервное напряжение и зарядить детей и взрослых очередной порцией жизнерадостности и оптимизма;
- уменьшить страх неожиданного воздействия, нападения, наказания, темноты, замкнутого пространства, одиночества;
- улучшить гибкость в поведении и способность быстро принимать решения;
- освоить групповые правила поведения;
- наладить контакт между родителями и детьми;
- развить ловкость и координацию движений.

«Пятнашки» (с 3 лет)

Назначается водящий. Он догоняет остальных игроков и «пятнает» их – хлопает рукой по спине, руке или ноге. «Запятнанный» становится

водящим. Суть игры в её высоком эмоциональном накале. Водящий может говорить шуточные угрозы: «Сейчас поймаю!», «Догоню!». А игроки могут отвечать: «Не догонишь!», «Я быстрее!». «Пятнашки» всегда вызывают много радости и веселья, помогают объединить семью. Более сложный вариант «Пятнашек» – когда по комнате расставляются препятствия и игроки должны их обходить.

«Жмурки» (с 4 лет)

Водящему плотно завязывают глаза. Игроки бегают вокруг и хлопают в ладоши. Когда водящий обнаруживает участника, он должен его опознать на ощупь. Того кого поймали, становится водящим. Как и в «Пятнашках», здесь говорятся шуточные угрозы.

Другой вариант игры: игроки замирают и стоят на месте, а водящий с завязанными глазами ищет их.

«Прятки» (с 2 лет)

Это всем известная детская игра, в которую для большей эффективности необходимо внести некоторые дополнения. Водящий сопровождает поиск игроков словами с сердитой интонацией: «Где же он? Сейчас я его найду!» Тот, кого нашли последним, становится ведущим. Когда игра будет освоена, усложните её: сначала приглушайте свет, потом с подготовленными детьми можно свет выключить вовсе и играть в темноте.

Игры, направленные на коррекцию страхов

«Смелые мыши» (с 2 лет)

Выбирается кот и мышь. Кот спит в домике, мышь бегают и пищит. Кот просыпается и догоняет мышь. Мышь может спрятаться в домике. Затем они меняются ролями.

«Привидение» (с 3 лет)

На ведущего надевается простыня, он становится привидением, бегают за остальными игроками и пугает их громкими криками: «У – у – у...». Тот, кого он поймал, становится ведущим.

«Пчёлка в темноте» (с 3 лет)

Взрослый произносит текст, а ребёнок выполняет действия: «Пчёлка перелетала с цветка на цветок (в качестве цветов используются стулья и диваны). Когда пчёлка налеталась, наелась нектара, она уснула в красивом цветке (под стулом или столом). Наступила ночь, и лепестки цветка стали закрываться (стул или стол накрывается темной материей). Взошло солнце (материал убирается), и пчёлка вновь стала веселиться, перелетая с цветка на цветок». Игру можно повторить, усиливая плотность материи, т.е. степень темноты.

«Сова и зайцы» (с 3 лет)

Игру надо проводить в вечернее время, для того чтобы можно было создавать темноту. Свет надо приглушать постепенно.

Выбираются сова и зайцы (или заяц). Когда свет включен (день), сова спит, а зайцы скачут. Когда свет выключается (наступает ночь), сова вылетает, ищет зайцев и кричит: «У – у – у». Зайцы замирают. Если сова находит зайца, он становится совой.

Игры, направленные на коррекцию агрессии.

«Сражение» (с 2 лет)

Игроки бросаются лёгкими предметами (шариками из бумаги, маленькими мягкими игрушками) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра перемием и объятиями.

«Злые - добрые кошки» (с 2 лет)

По очереди превращаемся то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (не по настоящему), добрые кошки ласкаются и мурчат.

«Капризная лошадка» (с 3 лет)

Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии. Родитель рассказывает сказку «про лошадку», и вместе с ребёнком они сопровождают сказку действиями: «В одной далёкой стране жила лошадка по имени Лу. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «Покушай свежей травки, доченька» «Не хочу, не буду», - говорила Лу. Она капризничала и цокала копытцами. Ещё она брыкалась вот так. Когда она вдоволь поупрямилась, то стала довольной и весёлой. Она весело скакала и ржала: «Иго – го!»

Самое главное - это не то, во что играть, а то, как играть. Самая эффективная психотерапия – это родительская любовь. Чаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно его любите, какой он хороший и замечательный.

