

«Лукас, ты здесь?»

Вам понадобится две повязки на глаза и две свернутые в трубку газеты. Обоим игрокам завязывают глаза, они ложатся на пол, голова к голове (примерно на расстоянии 30 см друг от друга), сцепившись левыми руками, а в правые взяв свернутые в трубку газеты. Один из игроков спрашивает другого: «Лукас, ты здесь?». Второй отвечает: «Да, здесь» – и откатывается в сторону, потому что первый игрок старается ударить его газетой. Руки нельзя разнимать. Удар должен быть только один. Потом они меняются ролями. До начала игры следует договориться с партнером о количестве раундов. Победителем в этой игре станет тот, у кого было больше попаданий. Участники сами решают, насколько плотно должны быть газеты и соизмеряют силу удара.



Игры для подростков

«Волшебный ключ»

Нужно взять обычный ключ и привязать его к концу очень длинной веревки. Дети становятся в круг и по очереди пропускают ключ с веревкой через верх одежды (запускается через горловину кофты и вытягивается через низ). Таким образом, они все перевязываются между собой.

Ведущий дает указания, которые все должны одновременно выполнять – прыгать, приседать, топтать и т.п. После того как настроение участников заметно улучшится необходимо поочередно размотаться.

Как поощрять желательное поведение ребенка и не поощрять нежелательное

Правила!!!

1. Описывать действие ребенка (ты делаешь куличики, ты моешь ручки, ты здороваешься).
2. Похвалить 15 раз в день (за любое положительное действие).
3. Использовать технику парафраз (повторить фразу ребенка в утвердительной форме, правильно).

Нельзя!!!

- задавать вопрос, - давать указание, - критиковать.

БУ «Центр помощи детям,
оставшимся без попечения
родителей, «Аистенок»

Отделение психолого-педагогической помощи

ИГРЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

(копилка для родителей)



БУ «Центр помощи детям,
оставшимся без попечения
родителей, «Аистенок»

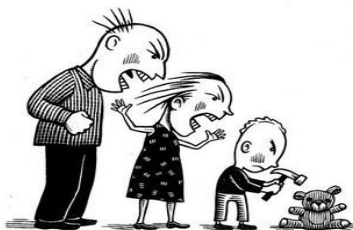
Ул. Интернациональная, д.24А
Телефон: (3466) 45-52-36
Факс: (3466) 45-53-08

{ г. Нижневартовск, 2016 }

ИГРЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Существуют простые, но эффективные психологические игры для детей, которые помогут любому родителю скорректировать нежелательное поведение ребенка. Эти игровые техники позволяют ребенку выражать в безопасных условиях и безопасными методами такие достаточно сложные чувства, как гнев и злость, противопоставление своих желаний желаниям взрослых.

Для начала родители должны понять, что дети имеют право испытывать разные негативные чувства, так же как и мы, взрослые.



Мы знаем, что чувства неотреагированные (подавленные) разрушают психику ребенка. Он должен их выразить, выплеснуть, но часто не умеет. Поэтому его нужно научить снимать эмоциональное напряжение с помощью психологических игр (катализировать негативные эмоции). Это сохранит психологическое здоровье.

Самое главное – попробуйте раскрепоститься сами, отдайтесь игре, ведь ребёнок непременно почувствует вашу искренность и оценит это.

Игры для детей с 1 года

«Ноги топаят»

Для упражнения нарисуйте на картоне контуры детских ступней, слегка развернутых носками наружу.

Правила игры:

Топнуть изо всех сил по своему следу, сначала одной ногой, потом двумя. 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» через ступни наружу? Уточните, как он себя сейчас 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 ребенка. Когда вы почувствуете, что ребенок «перегрелся» — предложите ребенку пойти в этот уголок и немного потопать. Так ребенок научится понимать и контролировать свои негативные чувства.

«Два барана»

Дети разбиваются на пары. Воспитатель говорит: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Дети при этих словах должны упереться друг в друга ладонями и лбами. Задача – как можно дольше продержаться, не сдвинувшись с места. При этом можно блеять, как барашек.

Игры для детей с 4х лет

«Выбиваем пыль»

Каждому участнику даётся «пыльная подушка». Он должен, усердно колотя руками, хорошенько её «почистить».

«Час тишины и час «можно»

Договоритесь с ребёнком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребёнок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час „можно“, когда ребёнку разрешается делать почти всё: прыгать, кричать, брать мамнины наряды и папины инструменты, обнимать родителей и висеть на них и т.д.

Примечание: “часы“ можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

«По кочкам»

Подушки раскладываются на полу на расстоянии, которое можно преодолеть в прыжке с некоторым усилием. Играющие – «лягушки», живущие на болоте. Вместе на одной «кочке» капризным «лягушкам» тесно. Они запрыгивают на подушки соседей и квакают: «Ква-ква, подвинься!» Если двум «лягушкам» тесно на одной подушке, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в «болото» соседку, и та ищет себе новую «кочку». *Примечание:* взрослый тоже прыгает по «кочкам». Если между «лягушками» дело доходит до серьёзного конфликта, он подсказывает и помогает найти выход.

Игры для детей с 6 -ти лет

«Жужа»

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё, щекочут. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за «обидчиками» вокруг стула, стараясь отхлестать их полотенцем по спинам. *Примечание:* взрослый следит за формой выражения «дразнилок». Они не должны быть обидными и болезненными.