

## **Картотека психологических игр, рекомендуемых для совместной деятельности родителей и детей дома.**

Психологические игры способствуют развитию у детей так называемого эмоционального интеллекта и их личностному развитию.

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 и устроить развлечения 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. «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.

### **3. «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.

#### **4. «Ангел-хранитель»**

Цель: развитие чувства защищенности, умение бороться со своими страхами.

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 имею более широкие возможности».

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

#### **5. «Ноги топают»**

Цель: обучение осознанию своих эмоций и контролю над ними.

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.

#### **6. «Пресс-конференция»**

Цели: развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с взрослыми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.

Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой режим дня», «Мой домашний любимец», «Мои игрушки», «Мои друзья», «Что такое хорошо...» и т. д.

Один из участников пресс-конференции – «гость», другой – «журналист».

Примерные вопросы к теме «Мои друзья»: Много ли у тебя друзей? С кем тебе интереснее дружить с мальчиками или с девочками? За что любят тебя друзья, как тебе кажется? Каким нужно быть, чтобы друзей стало больше? Как нельзя поступать с друзьями? И т. д.

В зависимости от выбранной темы, вы повторяете с ребенком, например, правила поведения, как надо дружить, что такое хорошо, что такое плохо и т.д.

### **7. «Ролевая гимнастика»**

Цели: учить раскованному поведению, развивать актёрские способности, помогать почувствовать состояние другого существа.

Содержание игры: подобрать короткие и хорошо известные детям стихотворения.

Предложить рассказать стихотворение:

1. Очень быстро, «с пулемётной скоростью».
2. Как иностранец.
3. Шепотом.
4. Очень медленно, «со скоростью черепахи».

Пройти, как: трусливый зайчик, голодный лев, младенец, старичок, ...

Попрыгать, как: кузнечик, лягушка, козлик, обезьянка.

Сесть в позе: птички на ветке, пчелы на цветке, наездника на лошади, ученика на уроке и т.д. Нахмуриться, как: рассерженная мама, осенняя туча, разъярённый лев и т.д. Рассмеяться, как добрая волшебница, злая волшебница, маленький ребёнок, старичок, великан, мышка, ...

### **8. «Моё настроение»**

Цели: учить детей осознавать свои эмоции и выражать их через рисунок.

Содержание игры: попросите ребёнка нарисовать своё настроение на листе бумаги карандашом одного цвета. Игра рассматривается, как вариант рисуночных тестов. Необходимо обратить внимание на то, какие цвета использовали дети, что рисовали и в какой части листа. Если дети использовали преимущественно тёмные цвета, побеседовать с детьми и провести весёлую подвижную игру.

### **9. «Соберись на прогулку»**

Цель: развивать внимание детей.

Условия.

1-й вариант. Взрослый предлагает ребенку «собраться на прогулку». Называются предметы одежды в случайном порядке, а ребенок должен быстро показать, на что данный предмет надевают. Например, взрослый называет «шапка» - ребенок дотрагивается до головы. Предварительно взрослый называет предметы одежды и показывает нужную часть тела, давая образец выполнения игры дошкольнику. Если ребенок быстро и правильно показал, он считается одетым.

2-й вариант. Взрослый выполняет роль водящего и предупреждает ребенка о том, что будет путать его, называя предметы одежды и показывая не соответствующие им части тела. Ребенок должен сосредоточить внимание не на движениях взрослого, а на его словах. Если ребенок запутался, начал повторять движения за взрослым, не обращая внимания на слова, то он считается проигравшим.

3-й вариант. Взрослый называет и одновременно показывает части тела, а ребенок должен быстро назвать одежду, которую надевают на эту часть тела.

Примечание. Можно увеличивать темп игры; играть и с одним ребенком, и одновременно с несколькими детьми.

### **10. «Собери слова»**

Цель: развивать слуховое внимание.

Условия. Взрослый называет слово по буквам, выдерживая паузу между каждой буквой (Д-О-М) от 3 до 15 секунд и более (это затрудняет целостность восприятия слова). Ребенок должен внимательно выслушать и назвать слово целиком.

Примечание. Начинать следует с простых слов из трех букв, постепенно увеличивая количество букв в слове. Игра удобна тем, что не требует специальных условий и места для проведения. В нее можно играть и на улице, и в дороге, и в любом другом месте (поэтому она может быть рекомендована для использования родителями).

**Играйте со своими детьми!  
Играя, узнавайте и развивайте своих детей!**