

Чем заняться с ребенком дома? Психологические семейные игры

Уважаемые родители! Предлагаем вам поиграть дома с детьми 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. Распутывающие меняются поочередно. Если вас в семье трое, то распутаться можете и самостоятельно. Проверьте, 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. Такая игра очень полезна в период отделения детей от родителей: кризис 3 лет, адаптация в детском саде 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 «Обзываалки»

Передавая мяч, называйте друг друга «обзываалками». 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 «Истина или ложь»

Бросив мяч, задаем вопрос одному из членов семьи. Нужно ответить: «правда или ложь». Если участник дает правильный ответ, право спрашивать переходит к нему. В зависимости от утверждения игра может быть обучающей, сплочающей и расслабляющей. Хотите выучить столицы, спрашивайте: «Правда ли, что столица Казахстана – Астана?» Между вами недоразумение: «Правда ли что я на тебя обиваюсь/осуждаю/не люблю?».

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!