

## 10 ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОТЛИЧНОГО СЕМЕЙНОГО ВЕЧЕРА ИЛИ КАК УЛУЧШИТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ МЕЖДУ ДЕТЬМИ И РОДИТЕЛЯМИ

Любая совместная деятельность сближает людей, а игры и упражнения считаются наиболее полезным досугом для детей и родителей. Именно в такой форме, интересной для обеих сторон, разыгрываются какие-то жизненные ситуации, укрепляются отношения, открывается безграничное поле для фантазий.

Психологические игры предоставляют неограниченные возможности для познания себя и своих близких. Помимо этого, они помогают ребёнку:

1. развивать самоконтроль, сдержанность, дружеские качества;
2. учиться анализировать своё и чужое поведение;
3. раскрывать свой внутренний мир;
4. проявлять радость, переживание, страхи;
5. выражать свои потребности и доносить их до окружающих;
6. создавать взаимопонимание между близкими людьми.



### Картотека игр и упражнений

#### 1. Игра «Общая история»

*Цель* - помогает разрядить напряжённую обстановку, наладить семейные взаимоотношения, настроиться на одну волну. При этом она очень увлекательна для всех – от мала до велика.

*Правила игры:* один из участников начинает рассказывать историю, передавая эту роль по кругу следующему. Нужно продолжить и вести своё повествование. Получается очень смешная история. Будет замечательно, если совместными усилиями вы приведёте героя рассказа к счастливому финалу.



#### 2. Упражнение «История предмета».

*Цель* – формирование доверительных отношений.

Каждый из участников рассказывает историю самого дорогого и любимого предмета от его лица. Нужно описать, как и откуда он появился на свет, как выглядит, есть ли у него хозяин, какой он. Придумайте ему чувства и мысли. Внимательно прислушайтесь к рассказу.

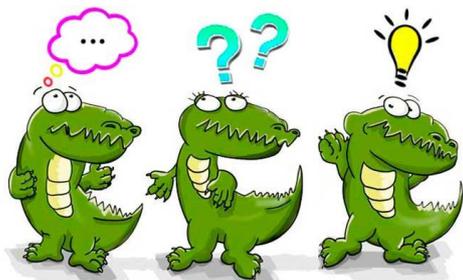
Рассказывая о дорогом для него предмете и выражая его чувства, ребёнок может невольно поведать о своих проблемах.



#### 3. Игра «Крокодил»

*Цель* – развитие эмоционального общения, повышение самооценки, внимательности, стимулирование фантазии, увеличение словарного запаса.

*Правила игры:* по очереди необходимо показать жестами или мимикой (без слов) животное или предмет, в старшем возрасте – абстрактное понятие или эмоцию.



#### 4. Игра «Истина или ложь»

В зависимости от утверждения игра может быть обучающей, сплочающей и расслабляющей.

*Правила игры:* ведущий передает любой предмет участнику и задаем ему вопрос, в свою очередь, он должен ответить: «правда это или ложь». Если участник делает правильный выбор, то право спрашивать переходит к нему.

Хотите выучить столицы, спрашивайте: «Правда ли, что столица Казахстана – Астана?» Между вами недоразумение: «Правда ли что я на тебя обижаюсь/осуждаю/не люблю?». и т.д.



#### 5. Упражнения «Хвостун»

*Цель* – повышение самооценки, формирование доверительных отношений.

Есть два варианта хвастовства: собой и соседом рядом. 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» или «Сегодня я прибрался в своей комнате» и т.д.

#### 6. Игра «Кто я»

*Цель* – развитие воображения, внимания.

*Правила игры:* каждый из игроков пишет на маленьком листе бумаги имя персонажа/актера/героя мультфильма и т.д. 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».



#### 7. АРТ-терапия «Семейный рисунок»

Все члены семьи собираются вместе и начинают творить. Это может быть рисование (карандашами, красками и др. материалами) или же создание скульптуры (из глины, пластилина, подручных материалов) В конце работы нужно обсудить результат и динамику творческого процесса, отражающую семейные роли и отношения.



*Варианты для творчества:*

- Реалистическое, абстрактное, символическое изображение членов семьи.
- Изобразите членов семьи в процессе совместной или индивидуальной деятельности, либо сцену из семейной жизни.
- Изображение членов семьи в полный рост, включая себя.
- Каждый член семьи рисует то, что он делал в прошедшие выходные. Затем рисунки обсуждаются совместно.
- Каждый член семьи изображает семейную ситуацию, связанную с выражением гнева, затем передает свой рисунок другому.
- Дети изображают себя в более раннем возрасте, родители рисуют себя в возрасте своих детей.
- Ребенок руководит действиями своего родителя в процессе его рисования



## 8. Игра «Рассказ по картинкам»

*Цель* – развитие речи и воображения.

*Правила игры:* Вам понадобится 10-20 карточек, на которых изображены самые разные вещи. Это могут быть люди, дома, мебель, пейзажи, натюрморты – всё, что угодно. Для самых маленьких желательно, чтобы предметы были легко узнаваемыми, а для детей постарше можно выбрать фантастических персонажей или причудливые линии, складывающиеся в разные фигуры. Перед началом игры каждому участнику раздается, допустим, по 5 карточек. Задача игрока – продолжить фразу своего предшественника, используя любую свою карточку так, чтобы получилась связная история.



## 9. ART- терапия «Фантазия»



Предлагаем вам попробовать совместно сделать коллаж. Он не требует выдающихся художественных способностей. Для начала приготовьте все, что вам может понадобиться во время работы: большой лист ватмана, старые журналы с качественными картинками или фотографиями, клей, ножницы, пластилин, наклейки, нитки, зубочистки и т.д. В общем, все, что считается дома ненужными мелочами. Теперь осталось вместе выбрать тему вашей будущей работы. Может быть, это будет мечта о поездке к морю или впечатления от похода в соседний лес? Или неведомый зверь «с десятью ногами, десятью рогами»? Дайте волю своей фантазии, и результат вас поразит до глубины души.

## 10. Игра «Боулинг»

*Цель* – развитие координации движений, мышления, пространственного восприятия.

Наборы для игры продаются в детских магазинах, но играть можно чем угодно. Кеглями могут быть различные предметы или небьющиеся ёмкости, которые легко падают практически от любого мячика. Эта игра способствует самоконтролю и, как все соревновательные игры, учат проигрывать. В этой игре дети проживают свои неудачи и готовятся вступить во взрослую конкурентную жизнь.



**BONUS**

На данном сайте (<https://bosichkom.com/>) вы можете найти множество интересных, увлекательных и познавательных игр для всей семьи.

А также игры можно приобрести в магазинах: шахматы, шашки, домино, лото, монополия, дартс, мафия, твистер, дженга, пентаго, нарды, настольный хоккей, футбол, гольф и многие другие.

**БУДЬТЕ ДЕТЬМИ С ДЕТЬМИ И ПОЧУВСТВУЙТЕ, КАК ЭТО ЗДОРОВО!**

Информацию подготовила Ю.Н. Попова, педагог-психолог