

Совместные игры, способствующие сохранению психологического здоровья ребенка в домашних условиях



Хочется обратить особое внимание родителей на детскую игру.

И не просто обратить внимание, а принять в игре со своими детьми непосредственное участие.

В настоящее время много детей, испытывающих ущемление потребности в общении с родителями. Увеличивается число семей, которые нуждаются в возрождении, установлении взаимопонимания, теплых, близких взаимоотношений, так значимых для психологического здоровья ребенка.

А все ли родители участвуют в детских играх? Готовы ли современные папы и мамы стать партнерами ребенку в так значимой для него деятельности?

Предлагаем вашему вниманию несколько игр, которые направлены на формирование психологического здоровья вашего ребенка. В эти игры вы легко сможете поиграть со своим малышом дома.

Варианты совместных детско-родительских игр, способствующих сохранению психологического здоровья ребенка

1. Овладение языком эмоций.

Игра «Повторяй за мной»

Родитель ритмично выполняет простые движения – хлопает в ладоши, по коленям, топает ногой, кивает головой. Ребенок повторяет его движения.

2. Пантомима «Смелый зайка»

Цель: коррекция тревожности, развитие эмоциональной сферы, экспрессии. Надоело зайке бояться. Поза: «руки в боки», нога вперед. «Не боюсь волка! (Шаг вперед) Не боюсь лисы! (Еще шаг) Не боюсь снега! (Играют в снежки) ».

3. «Подушка для битья»

Когда ребенок дерется, объяснить ему, что бить детей плохо, а вот побить подушку для битья можно. Этот прием позволяет выплеснуть отрицательные эмоции.

4. Упражнение «Возьми себя в руки»

Цель: поощрять конструктивные варианты решения конфликтов, проблемных ситуаций, подчеркивая их значимость для ребенка и других людей, научить ребёнка сдерживать себя.

Объяснить детям, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя “взять в руки”, т. е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза.

5. Игра «Мешочек криков»

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательно пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрыть" все "кричалки" на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что создание общего эмоционально-позитивного микроклимата в семье оказывает влияние на формирование нравственных качеств личности ребёнка, тем самым сохраняется и укрепляется психологическое здоровье детей.

Все в ваших руках, уважаемые родители!