

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад №81
«Мальвина»

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



Подготовила:
Грачева Н.А.,
воспитатель

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 неотреагированные (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 развлечение для всех.



«Закончи предложение»

Цели: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания, эмпатии, умения без оценочно 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.



«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.

«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.

«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.

«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.



«Соберись на прогулку»

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.

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

