Рубрика «Играем дома»

Психологические игры для семьи

Материал подготовлен педагогом-психологом Еленой Николаевной Череповой

Совместная деятельность сближает людей, и ещё больше это справедливо в отношении игры, где участнику проще расслабиться, раскрыться, непринуждённо отставить жизненные стереотипы, принять на себя другую роль.

Игра предоставляет бескрайние возможности для фантазии. Для детей игра более актуальна, а на самом раннем этапе их развития она является их основным видом деятельности – через неё они познают мир и своё положение в этом мире.

Уважаемые родители!

Интересные психологические игры для семьи открывают вам большие возможности для сближения и познания всех членов семьи и себя в любом возрасте.

Игра «Опиши и нарисуй»

Это игра для все участников семьи, она развивает взаимопонимание и сплочённость. В процессе игры ребёнок должен нарисовать что ему вздумается, а вслух описать остальным его смысл, подробно, линию за линией описывая рисунок, при этом остальные его не видят. Другие участники по его словесным инструкциям должны попытаться воспроизвести рисунок. Затем взрослый меняется ролями с ребёнком и также начинает словесно описывать сделанный загодя рисунок, а ребёнок должен его воспроизвести.

Это довольно весёлое и интересное занятие, развивающее навыки речи, умение слушать, совместно действовать.

Игра «Красивый сад»

Чем больше домочадцев наберётся для участия в этой коллективной игре, тем она получится продуктивнее и интереснее. Каждый должен представить себя каким-либо растением и постараться его нарисовать – с листьями разной формы, колючими или гладкими стволами, мелкими или крупными цветами или вовсе без них. При этом растение может быть реально существующим или выдуманным видом. Затем желающие могут дать пояснения к своему рисунку. В конце все растения нужно вырезать и приклеить на большой лист ватмана, сформировав из них подобие цветущего сада.

С помощью этого упражнения особенно хорошо устанавливать контакт, укреплять отношения и развивать навыки совместной деятельности.

Игра «Фруктовый салат»

Это игра напоминает то, что описано выше. Здесь участники должны нарисовать себя в виде овоща или фрукта, который, по их мнению, больше всего подходит конкретному игроку, отражая его индивидуальность и внешний вид. Затем рисунки нужно вырезать и приклеить к изображению нарисованной на бумаге салатницы.

Игра «Узнай своего ребёнка»

Эта игра призвана для эмоционального сближения детей с родителями.

Обоим родителям нужно завязать глаза, после чего они должны начать поиски ребёнка. После этого роли меняются – уже дети ищут родителей.

Забава не только интересна с точки зрения психологии, но и позволяет повеселиться, раскрепоститься многим детям и взрослым.

Игра «Следуйте за лидером»

Пассивные, боязливые или замкнутые детишки с помощью этой игры берут на себя инициативу и пробуют стать лидером. Штрих за штрихом ребёнок что-то рисует и после каждой нанесённой линии ненадолго показывает рисунок другим участникам, которые должны успеть скопировать его. Но только взявший на себя роль лидера ребёнок знает, что должно получиться на рисунке в конечном итоге. В конце этого весёлого занятия все сравнивают свои рисунки, видят, что они получаются разными, что вызывает ещё больше веселья.

Игра «Семейный рисунок»

Для проведения этой игры потребуется лист ватмана и цветные карандаши, мелки или фломастеры. Участников игры нужно посадить рядом друг с другом, чтобы они по очереди выбирали свой любимый цвет. Каждый игрок может пользоваться только одним цветом. Пусть первым свои каракули нанесёт, например, ребёнок, делая это наиболее энергично. Здесь ничего не нужно задумывать, эти каракули должны быть спонтанными. Затем к делу подключается следующий игрок, который должен высмотреть в этих каракулях некий образ и внести несколько своих штрихов (не завершая работы полностью). При этом он может поворачивать лист как ему вздумается. Далее в создание общего рисунка должны внести вклад все участники игры, до тех пор, пока каждому не покажется, что ему нечего добавить к изображению.

Подвижная игра «Ладонь в ладонь»

С помощью этой подвижной игры игроки ощущают сближение друг с другом. Прижавшись друг к другу ладонями, родитель и ребёнок попарно движутся по комнате, в которой установлены различные препятствия (любая мебель, коробки и т. д.), которые им предстоит преодолеть.

Подвижная игра «Скала»

Эта игра развивает тактильную близость детей и родителей. Взрослому завязывают глаза, после чего, он, словно кораблик, должен лавировать между опасными «скалами» (детьми), чтобы не столкнуться ни с одной из них. После успешного прохождения маршрута роли игроков могут поменяться.

Подвижная игра «Слепой и поводырь»

В эту интересную психологическую игру играют парами, а предназначена она для укрепления взаимного доверия. Одному игроку достаётся роль слепого, а второму – поводыря, которому предстоит проводить своего подопечного через разные препятствия. Последние нужно подготовить заранее: выдвинуть столы, стулья, другую мебель, также препятствиями могут послужить другие участники игры. «Слепому» завязывают глаза, а «поводырь» должен выбрать такой маршрут, чтобы тот не ударился и не упал.

После окончания игры, стоит обсудить её моменты: что чувствовали «слепой» и «поводырь», комфортно ли им было в этих ролях? Первыми в роли «слепого» должны побыть дети, а потом – родители.