

МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК

«Воспитываем - играя!»

*(В помощь всем родителям, любящим своих детей
и желающим сделать их счастливыми)*

Как важно путеводную звезду найти,
Гармонию, тепло в семье, средь близких обрести,
И пусть нелегок путь, тернист и труден,
Пусть много впереди банальных серых буден,
Но счастье каждому из нас дано,
Оно у каждого свое и, вместе с тем, оно - одно!
И это счастье мам и пап по все планете,
И это счастье - наши дети!

Уважаемые родители!

Это сборник - Ваш путеводитель по сложной дороге воспитания. Как общаться, как выражать свои чувства, как пережить кризисные возрастные периоды и помочь ребенку правильно выражать свои эмоции, наконец, как разнообразить свой семейный досуг, избежать «ухабов и кочек» в процессе воспитательного воздействия. Обо всем этом вы узнаете в сборнике «Воспитываем - играя!».



1. Для преодоления проблем в общении и дальнейшей социализации детей, предлагаем ряд упражнений, направленных на различные аспекты развития психики и необходимых навыков. Упражнения направлены как на телесное взаимодействие, так и эмоциональное. Помогут понять и получить обратную связь от ребенка, в игровой форме добиться размытия границ и раскрепостить ребенка для беседы и дальнейшего взаимодействия.

Цель упражнений:

- гармонизация стиля воспитания,
- расширение осознанности мотивов воспитания в семье,
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

ИГРА «ПРАВИЛ НЕТ»

Цель: создание атмосферы принятия и понимания, развитие навыков общения, активного слушания.

Родитель и ребёнок садятся рядом. Важно, чтоб родитель и ребёнок с помощью выражения: «Я думаю, что ты не любишь..., а я думаю, что ты не любишь...», открылись друг другу «как есть» — теми чувствами, которым нет ни разумного объяснения, ни суда – вот так я вижу, вот так я чувствую.

ИГРА «УПРЯМЫЙ»

Цель: повышение самооценки, развитие ощущения свободы, автономности, самоконтроля, внимания.

Родители и дети в кругу. Выбирается самый упрямый ребёнок. Его мама – ведущая. Родитель даёт команду, все выполняют её, а ребёнок – наоборот.



ИГРА «НАРИСУЙ РАДОСТЬ - ГРУСТЬ»

Цель: Развитие умения согласовывать свои действия между родителем и ребенком, по выбору цвета и тематике рисунка отследить отношение к проделанной работе.

Количество играющих: семейная пара родитель и ребенок.

Описание игры: Возьмите планшет, выберете себе место в зале, сядьте вместе с ребенком и приготовьтесь рисовать совместный рисунок на любую тему. Необходимо, что бы на вашем рисунке было заметно и ваше присутствие и присутствие ребенка. Недопустимо рисовать только одному ребенку или одному взрослому. Вы рисуете общий рисунок. Перед тем, как начать работу, вместе с ребенком придумайте название вашему тандему и запишите название на листе бумаги, на котором вы будете рисовать. Вы можете рисовать рисунок разными карандашами, для этого, кто-то из вас должен подходить к центральному столу и брать нужный карандаш. Брать карандаш у других пар нельзя.

ИГРА «КАКИМ Я ВИЖУ ТЕБЯ...!»

Цель: предоставить возможность подумать родителя и ребенка о том, каким они хотят видеть друг друга.

Количество играющих: семейная пара родитель и ребенок.

Описание игры: предложить отдельно семье команде родителей и отдельно команде детей.

Каждому родителю дать по одному лепестку от ромашки и предложить написать на нем одно самое важное качество ребенка, которое они бы хотели видеть в нем.

Команда детей обсуждает совместно со взрослым, какими бы они хотели видеть своих родителей. Взрослый за детьми записывает их мысли на каждом из лепестков.

Затем каждой команде зачитывается содержимое с лепестков.

АРТ-ТЕРАПИЯ.

РИСОВАНИЕ В ПАРАХ «МАМА-РЕБЕНОК» ОДНОЙ КИСТЬЮ НА ДВОИХ. «МЫ ВМЕСТЕ»

Психолог: сегодня мы будем рисовать совместный рисунок своих чувств. Возможно спонтанное произвольное рисование. Мама начинает красками и кистью рисовать первой, затем по сигналу рисунки с кистью передаются другому участнику пары «ребенок-мама». В полученный от участника рисунок другой участник вносит свою лепту: что-то исправляет, дорисовывает. Затем опять по сигналу рисунок и кисть передаются маме для продолжения создания коллективного образа «семейные чувства». Рисунками обмениваются несколько раз, до тех пор, пока каждый участник не сочтет рисунок завершенным.

По окончании работы психолог проводит обсуждение и высказывает свое мнение.

Презентация рисунков. Родители рассказывают:

- Как называется рисунок, какие чувства изображены?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто что рисовал?
- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Какие чувства испытывали?



2. Что делать, если ребенок гневается?

Во - первых, необходимо понимать, что гнев - естественное состояние человека, даже совсем маленького. Ваш малыш пока еще не знает, как выражать свои негативные эмоции. И делает это так, как умеет. Во - вторых, помочь ребенку. Это может сделать психолог и вы сами!

Задача психолога - помочь ребенку в плане высвобождения его истинных переживаний (боли, обиды), которые часто прячутся за внешним проявлением гнева, также необходимо оказать ребенку помощь в изменении восприятия ситуации в целом - с травмирующего и негативного на более позитивное.

Выделяют 4 стадии отреагирования гнева.

Первая стадия - предоставлять детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Вторая стадия - помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (и ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь». В этих случаях хорошо прорисовать гнев красками или вылепить гнев из пластилина - зрительно обозначить свой гнев. Часто у детей образ их гнева отождествляется с обидчиком, с тем объектом, которому непосредственно адресован их гнев.

Третья стадия - дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева: «пусть скажут все, что нужно сказать тому, кому следует». Обычно после того, как дети полностью выскажутся (иногда они кричат и плачут при этом), происходит трансформация зрительного образа гнева в позитивную сторону; дети становятся более спокойными и открытыми к дальнейшей работе.

Четвертая стадия - обсуждать с детьми, что заставляет их гневаться, в каких ситуациях это чаще всего происходит, как они это обнаруживают.

ПРЕДЛАГАЕМ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА, АГРЕССИИ

Комкать и рвать бумагу

Бить подушку или боксерскую грушу.

Топать ногами.

Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.

Пинать ногой подушку.

Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу

Втирать пластилин в картонку или бумагу.

Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).



Крик

Выполнение этого упражнения не затребует никаких затрат с вашей стороны, кроме одной: высвободить то, что вы подавили в себе.

Набрать в грудь воздух, прикрыть лицо подушкой и закричать. Повторить крик несколько раз, пока не наступит ощущение опустошения.

Страхни

Порой мы носим в себе большие или маленькие тяжести, которые отнимают у нас много сил. Выполнение этого упражнения поможет избавиться от негативного, мешающего и неприятного. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное - плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самом себе - слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки".

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее, будто заново родились.

ПРОЦАЙ, НАТПРЯЖЕНИЕ

Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите все свое напряжение и закиньте подальше; слепите из газеты свое настроение; скомкайте как можно меньше; разорвите его на мелкие-мелкие кусочки и выбросите в урну.

«Я хвалю себя за то, что...»

Во время этого упражнения у вас появится возможность повысить свою самооценку. Похвалите себя за что хотите. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что...»

ОЧИЩАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

Сядьте, выпрямившись, на стул. Положите ладони на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Посмотрите мысленно в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете, не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в тело... Можно придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представить себе, что выдыхаете беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать приятный цвет, например голубой. И представить, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.



РЕАГИРОВАНИЕ НА ГНЕВ ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ

Попросите детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть совершают движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсудите с детьми: легко ли было выполнять упражнения; в чем они испытывали затруднения; что они чувствовали во время выполнения упражнений; изменилось ли их состояние после выполнения упражнений.

ПИСЬМО ГНЕВА

Попросите ребенка подумать о том человеке, который вызывает у них гнев (или о ситуациях). Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно чтобы ребенок полностью выразил свою агрессию, то, что он переживает. После этого спросите его, что ему хочется сделать с ним : разорвать, скомкать, выбросить, сжечь, привязать к ниточке воздушного шара и т. д. Важно не предлагать варианты, а услышать его желание. Обсудить с ребенком это упражнение.

РЕЦЕПТ «КАК СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА АГРЕССИВНЫМ»

Разбирается, что такое агрессия. Просят ребят представить агрессивного человека. Пусть возьмут ручку и составят рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного человека. Можно и нарисовать портрет. Затем зачитывают свои рецепты.

ПРИМЕР: Взять 500 кг. дубинок, 5000 бомб, много денег, 100 кг. ватных мячиков, 200 кг. кулаков, дразнилку."

Попросить их подумать о том, как они проявляют агрессию. Взять лист бумаги, разделить его на 2 половины. На левой стороне записывать, как проявляли агрессию по отношению к ним, на правой - как они проявляли агрессию.

Обсудить это упражнение.

ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

УПРАЖНЕНИЕ «АПЕЛЬСИН»



Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.).

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая... мягкая... отдыхает...». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями - достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, пусть они возьмут апельсин в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.).

УПРАЖНЕНИЕ «СДВИНЬ КАМЕНЬ»

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая... мягкая... отдыхает...». Затем, то же самое проделывается с левой ногой.



ИГРЫ «КЛЯКСЫ» (25 МИН.)

Цель: Снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Процедура игры. Подготовлены чистые листы бумаги, жидкая краска (гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвое так, чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Агрессивные или подавленные дети выбирают краску темных цветов. Они «видят» в «кляксах» агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.). Через обсуждение «страшного рисунка» агрессия ребенка выходит вовне, тем самым он освобождается.

К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты, стрекоз и др.). Посредством общения со спокойным ребенком на предмет интерпретации «кляксы» агрессивный ребенок успокаивается.

Замечания к игре:

Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краску.

Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).

Серые и коричневые тона выбирают детьми напряженными, конфликтными, расторможенными (пристрастие к этим тонам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении).

Возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета индивидуально и не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием ребенка.



ИГРА «СОЧИНЕНИЕ ИСТОРИЙ»

Цель: Снятие страхов.

Процедура игры. Из группы детей выбирается ребенок, который сочинил историю (на любой сюжет, по желанию ребенка), другие дети - «зрители».

Ребенок рассказывает свою историю. Затем ее продолжает ведущий, который вводит в повествование более «здоровые» и гармоничные способы адаптации и разрешения конфликтов, нежели те, что изложены ребенком.

Затем предлагается продолжить историю ребенка, потом - опять ведущий и т. д. Игру можно модифицировать следующим образом. Все дети садятся в круг. Ведущий произносит первое предложение: «Маша пошла в школу». По часовой стрелке второй ребенок называет свое предложение, продолжая ведущего, третий - третье и т. д. В итоге должен получиться общий коллективный рассказ про то, как Маша пошла в школу.





3. В наше время совсем непросто удивить ребенка. Разнообразие игр и гаджетов усложняет роль родителя в организации досуговой деятельности. Но играть с ребенком необходимо, важно чтобы в играх принимали участие все члены семьи. Игра – лучший вариант взаимодействия всех членов семьи!

«Слова по очереди»

Суть игры заключается в том, что первый игрок должен загадать про себя простое слово, например, «тарелка». Остальным участникам игры ведущий называет только первую букву слова, к примеру, «т». Затем каждый из игроков по очереди пытается угадать слово, задавая ему наводящие вопросы, например, «Этот предмет из дерева?». Ведущий должен понять, о каком предмете подозревает игрок и сказать «Нет, это не табуретка».

«Вставь прилагательное»

Ведущий составляет небольшой рассказ, и записывает его на листочке, пропуская все прилагательные в своем тексте. Никто из участников игры не видит рассказ, а затем по очереди называют любые прилагательные, которые ведущий должен вписать в свою историю. В итоге игры у вас получится смешной рассказ, читая который, вы будете умирать со смеху.

«Нарисуй, как я»

Ребенку нужно нарисовать любой рисунок, но достаточно известного предмета, и никому его не показывать. Затем другой взрослый должен нарисовать тот же рисунок со слов малыша. Кроха не должен давать ассоциации или пересказывать рисунок, а просто комментировать «черточка по середине, затем кружочек сверху, в нем еще 2 кружочка и т.д.». В конце игры вам нужно сравнить рисунок ребенка и взрослого и от души посмеяться.

«Рассказ по кругу»

Для этой игры вам нужно будет немножко подготовиться:

вырезать из бумаги 15-20 карточек с изображением разных предметов. Если вы играете с малышами, лучше, чтобы эти предметы были как можно проще, а для детей постарше можно наклеить известных мультяшных героев. В начале игры каждому игроку раздается по 5-7 карточек. Первый игрок тянет одну свою карту и начинает рассказ с тем словом, которое изображено на ней. Второму человеку в команде нужно продолжить рассказ, используя слово на своей карточке и т.д. Главное правило: история может быть фантастической и смешной, но она должна быть связной.

Игры в ассоциации.

Один из игроков выходит из комнаты, а другие участники загадывают какое-нибудь слово, а лучше — родственника или друга семьи. Тому, кто выходил, нужно отгадать слово, задавая наводящие вопросы, но только об ассоциациях, например: «на какой овощ похож этот человек?», «с каким цветом ассоциируется этот человек?» и т.д. Обязательные игры с ребенком для развития воображения и образного мышления. Для ребенка эта игра будет очень познавательной, поскольку развивает фантазию и заставляет замечать в людях важные мелочи.

«Мемори»

Эта игра очень популярна и ее можно приобрести, но можно очень быстро сделать такую в домашних условиях. Для этого возьмите бумагу разных цветов, или рекламные проспекты, газеты, открытки. Сделайте как минимум 10 пар картинок с одинаковым принтом, например: 2 из белой бумаги, 2 из зеленой бумаги, 2 из рекламного проспекта, 2 из газеты, 2 из журнала. Все картинки нужно наклеить на картон, чтобы тыльная их тыльная сторона была одного цвета. Переверните картинки рубашками вверх и начинайте играть. Каждый игрок по очереди поднимает одну карточку и показывает всем какого она цвета, затем берет еще одну карточку. Если вторая оказывается такого же цвета, игрок забирает пару себе. Если же нет,



кладет ее на то же место, и ход делает другой игрок. Задача каждого члена семьи — запомнить цвета карточек и их расположение, чтобы потом находить нужную пару для открытой карты. Победит тот, кто соберет больше всего одинаковых пар карточек.

«Что изменилось?»

На столе или на полу необходимо разложить 10-15 разных предметов. Несколько минут игроки смотрят на них, затем отворачиваются, а ведущий меняет их местами, убирает одну или совершает какие-то изменения в предметах, например, завязывает ленточку на шею мишке. Когда участники поворачиваются, они должны угадать, что же изменилось. Для детей постарше игру можно усложнить и менять только части предметов, не трогая сами предметы. Например, вытащить стержень из ручки или положить закладку в книгу.

«Крокодил»

Крокодил — классическая игра, для которой понадобится как минимум 4 человека. Члены семьи должны поделиться на 2 команды. Одна из команд загадывает любое слово и сообщают его одному из игроков другой команды. Этот человек должен как можно лучше и быстрее показать своей команде загаданное слово, чтобы она его отгадала. Наводящие вопросы задавать можно, то только такие, ответ на которые будет «да» или «нет». Когда команда отгадала слово, эта возможность дается второй команде. После нескольких раундов объявляется победитель — команда, которая быстрее справилась с заданием и отгадала больше слов.



Дорогие родители! Помните! Никто не сможет пообещать Вам, что, воспитывая ребенка, будет просто и легко! Верьте своим дочкам и сыночкам, станьте для них самыми близкими и любимыми людьми, слушайте и слышьте их, говорите и играйте с ними! А главное, любите!

И тогда ваш ребенок непременно будет счастливым!

