



**«Счастье – это когда тебя понимают»**

## ***Психологические упражнения для детей и родителей***

У каждого ребенка свой характер. Одни дети раскованные и общительные, другие замкнутые и скрытные. Но и тем и другим иногда требуется психологическая помощь, чтобы успешно общаться со сверстниками и взрослыми, иметь возможность самореализоваться, поверить в свои силы, повысить самооценку и т.д.

Приходилось ли вам слышать такую фразу: «Никто лучше родителей (мамы) не знает своего ребенка»? А вы говорили своему чаду: «Я тебя знаю, как облупленного!» или «Мы с твоим папой понимаем друг друга с полуслова»?.. Хорошо, если это действительно так. Но ведь случается, что нам только кажется, что мы хорошо понимаем своих детей и друг друга, а на самом деле мы «говорим на разных языках». Предлагаемые игры и упражнения направлены на лучшее понимание собственных детей, улучшение качества общения и эмоционального фона в семье.

### **Упражнение «Стеклянная дверь»**

«Представьте, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти, а второй – нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд – потом поезд уйдет».

Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1 метра и в течение 15 секунд при помощи мимики и жестов договариваются между собой о времени и месте встречи. После окончания упражнения (когда «поезд ушел») тот, кто был в вагоне должен рассказать, как он понял своего напарника.

Можно выполнять упражнение и не в паре. Например, папа остался на перроне, а мама с сыном уезжают. Или дочка осталась в вагоне одна, а папа с мамой должны объяснить ей, где они встретятся. Лучше повторить упражнение несколько раз в разных вариантах, чтобы у каждого члена семьи была возможность и объяснить, и попытаться понять что-либо без слов.

### **Упражнение «Один рисунок на всех»**

**Понадобятся:** большой лист бумаги (не меньше, чем формат А4), цветные карандаши или фломастеры.

Первый человек (родитель или ребенок) начинает рисовать какой-либо предмет (это может быть как вещь – утюг, гитара, кораблик, так и животное – корова, заяц, или известный персонаж – Буратино, Чебурашка), а следующий внимательно наблюдает за процессом. И как только понимает, что это должно быть – берет лист и дорисовывает рисунок. Разговаривать нельзя до того момента, пока рисунок не будет полностью готов. После этого первый «художник» говорит, верно ли угадан его замысел.

Можно сделать по-другому. Первый рисует ровно 10 секунд, после чего передает листок другому для дорисовывания. Тот тоже рисует 10 секунд, и если рисунок еще не завершен – передает дальше.

После этого снова следует обсудить, удалось ли разгадать первоначальный замысел, и насколько это было легко или сложно.

### **Упражнение «Поиск предметов»**

Родитель прячет в комнате заранее оговоренный небольшой предмет (ручку, маленькую игрушку или что-либо другое). Ребенок входит в комнату с завязанными глазами и должен найти спрятанный предмет, выполняя указания взрослого («сделай два шага влево, теперь повернись вправо на пол оборота, присядь и т.д.»). После того, как предмет найден, следует поменяться ролями.

Обязательно обсудите с ребенком после упражнения, что было легче каждому из вас делать – командовать или слушаться, возникали ли сложности, с чем они связаны. Упражнение можно так же выполнять и родителям (папа прячет что-либо, а мама ищет с закрытыми глазами. И наоборот).

### **Упражнение «Испорченный телефон»**

Это упражнение-игра будет полезно для больших семей – многодетных или для тех, где вместе живут дети, родители, бабушки с дедушками и тети с дядями. Чем больше людей – тем интереснее и сложнее одновременно получается игра.

Один из родителей заранее готовит небольшое сообщение-новость (например: «Утром звонила тетя Катя, сказала, что передала со знакомой десятилитровое ведро клубники. Нужно встретить знакомую (ее зовут Елена Антоновна) на ж/д вокзале во вторник в пять вечера. Она будет в красном платье, на высоких каблуках и с зонтом-тростью»). В комнату поочередно приглашают всех членов семьи. Автор истории рассказывает первому человеку новость и просит передать ее следующему. Третий передает четвертому и т.д. Записывать ничего нельзя, а вот переспрашивать или повторять тому, кто рассказал тебе новость (чтобы ничего не забыть) – можно. Задача каждого – передать новость как можно более точно.

Хорошо, если есть возможность зафиксировать на видеокамеру или записать на диктофон поэтапную передачу новости, т.к. если в игре больше трех человек, искажения будут обязательно.

### **Упражнение-игра «Пойми меня»**

Многие родители помнят, наверно, телеверсию этой игры: первый участник получает карточку с написанным на ней словом. И он должен очень быстро объяснить второму участнику, что это за слово, не используя при этом однокоренные слова.

В телевизионной версии играли одновременно две команды, но для семьи правила можно немного изменить. Например, родитель или ребенок берут детскую книгу, открывают любую страницу наугад и должны в течение 5 минут объяснить всем остальным членам семьи как можно больше существительных, увиденных на открытой странице. Свои догадки члены семьи озвучивают и к объяснению нового слова переходят только тогда, когда правильно отгадано предыдущее.

Обратите внимание на то, у кого лучше получается объяснять, а у кого – понимать объяснения. Есть в семье пары, которые в любом случае понимают друг друга лучше остальных? Есть ли те, которые вообще ничего не «понимают» (конечно, если в силу возраста они уже могут это делать)?

### **Игра «Крокодил»**

Очень популярная среди детей и подростков игра, позволяющая и посмеяться, и проявить артистизм, и научиться понимать друг друга вообще без слов. Первый участник должен без слов, используя только мимику и жесты объяснить остальным какое-либо слово (как правило, существительное – конкретное или абстрактное) или устойчивое выражение так, чтобы его смогли правильно назвать. Тот, кто правильно угадал, становится на место показывавшего и получает от него новое слово (если участников больше 3), или показывает что-то свое (если участников 3 или меньше).

## **Игра «Закончи предложение»**

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.

## **Упражнение «Ноги топают»**

Материалы. 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.

Когда вы научите ребенка ощущать свое эмоциональное состояние до и после игры, вы можете сделать «уголок для топанья», положив туда ту самую картонку со следами. Когда вы почувствуете, что ребенок «перегрелся», – предложите ему пойти в этот уголок и немного потопать. Так ребенок научится осознавать и контролировать свои негативные чувства.

Консультацию подготовила педагог-психолог Петрова Т.С с помощью интернет-ресурсов.