

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
компенсирующей направленности  
детский сад № 12 «Родничок»**

**Тематическая картотека «Психологические  
игры и упражнения для родителей»**

**Подготовила:**  
Вяткина Е.В. – педагог-психолог  
I кв. категории

г.Краснокаменск

## Тема Общения

### Игра «Ладочки»

Цель: сплочение группы, выработка единого мнения.

Материалы: ладошки из картона синего и красного цвета по количеству участников.

Ход игры:

Каждый участник получает ладошки из картона. В течение 1 минуты необходимо поприветствовать как можно большее число людей с помощью этих ладошек. Красный цвет – делюсь хорошим настроением, доброй энергией, синий – я сегодня немного расстроен и прошу Вашей поддержки.

Вариант: голосование с помощью ладошек: красный – да, синий – нет.

- ☺ Готовы ли Вы работать?
- ☺ Готовы ли Вы сотрудничать во время собрания?
- ☺ И т.д.

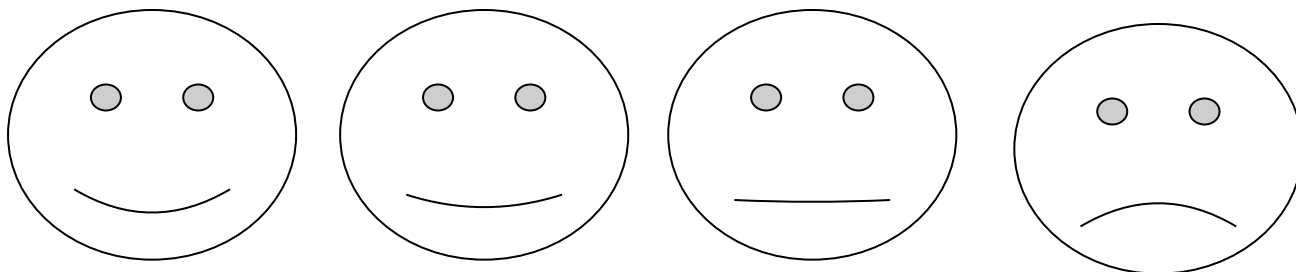
### Игра «Общение в лицах»

Цель:

Материалы: стикеры 3 цветов, ватман с надписью «Общение детей и родителей в лицах»

Ход игры:

Отвечая на вопрос, нарисуйте ту пиктограмму, которая подходит для Вашего ответа и приклейте на общий лист.



Вопросы:

- ☺ С каким лицом чаще всего Вы общаетесь с ребёнком?
- ☺ С каким лицом чаще всего общается с Вами Ваш ребёнок?
- ☺ Каким Вы желаете видеть лицо Вашего ребёнка при общении?

Обсуждение:

- ☺ Каких пиктограмм больше?
- ☺ Совпадают ли пиктограммы 1 и 2 вопросов?
- ☺ Есть ли разница в ответах на 2 и 3 вопрос?

### Игра «10 правил плохих отцов»

Цель: анализ проблемы участия отца в воспитании ребёнка.

Ход игры:

Родителям предлагается составить список правил «плохих пап» сначала индивидуально, а затем в ходе обсуждения составить общий свод, который фиксируется на ватмане. (Например, «Никогда не играй со своим ребёнком», «Не спрашивай его об интересах, увлечениях», «Никогда не бери сына с собой в поход, на рыбалку, в гараж»).

Обсуждение:

Как Вы думаете, зачем мы составляли эти правила? (Чтобы никогда не следовать им!)

### **Мозговой штурм.**

Цель: осознание проблемы,

Ход:

А.С. Грибоедов почти 200 лет назад написал:

Не надобно другого образца,

Когда в глазах пример отца.

Актуальны ли эти слова в наши дни?

Родителям предлагается в течении 7 минут составить таблицу:

1-я группа – «Роль отца в воспитании сына»;

2-я группа – «Роль отца в воспитании дочери».

Таблицы обсуждаются, затем результаты мозгового штурма представляются всем.

### **Упражнение «В гостях у сказки»**

Родителям предлагается продолжить сказку на воспитательную тему.

В одной коробке с карандашами родился маленький карандашик. Взрослые карандаши – мама, папа, бабушка, дедушка – были цветными. Причём у каждого из них был свой цвет. Маленький карандашик ещё не имел своего цвета, ему ещё предстояло стать цветным.

*Каждый день синяя мама учила его, как быть синим. Красный папа – как окраситься в красный цвет, потому что его выбирают чаще всего, рисуя прекрасные картины. Жёлтый дед спорил со всеми, говоря о важности жёлтого цвета, а зелёная бабушка брала внука за руку, и на какое-то мгновение он зеленел. Так проходил день за днём, и вот...*

### **Упражнение «Кнут и пряник»**

Родители в парах обсуждают, за что они будут хвалить ребёнка, а за что ругать. Затем следует коллективное обсуждение.

### **Упражнение «Собираем портфель наказов».**

Родителям предлагаются ситуации, которые они должны конструктивно разрешить сначала из позиции ребёнка, а затем из позиции взрослого.

Ситуации:

- ☺ Ваш одноклассник забрал у вас вашу любимую ручку;
- ☺ Кто-то из одноклассников вас обидно обозвал;
- ☺ По пути в столовую вас больно толкнули;
- ☺ Порвали обложку вашей тетради;
- ☺ Сосед по парте сломал ваш карандаш;
- ☺ Во время рисования на вас случайно вылили воду с краской, но не извинились;
- ☺ Одноклассник ударил вас книжкой по голове;
- ☺ Ваш сосед по парте постоянно мешает вам на уроке, а вы получаете замечания от учителя;
- ☺ Вы пришли на урок и забыли учебник;
- ☺ Ваш простудившийся одноклассник в шутку кашляет и чихает в вашу сторону, а ваши просьбы этого не делать на него не действуют;

- ☺ Вас вызвали к доске, но по пути вам подставили ножку, и вы упали;
- ☺ Вы неправильно написали на доске задание, которое предложил учитель, и ваши одноклассники посмеялись над вами;
- ☺ Одноклассник попросил поделиться с ним булочкой, а вы не согласились, за это он вас ударил;
- ☺ В раздевалке ваш одноклассник оторвал вам вешалку на куртке.

### Упражнение «Язык принятия и неприятия»

Родителям предлагается составить список высказываний на «языке принятия» ребёнка и на «языке неприятия». Участники составления списка как бы отвечают на вопрос: «Как узнает ребёнок, что мы его принимаем или, наоборот, не принимаем?»

Например:

«Язык принятия»	«Язык неприятия»
Оценка поступка, а не личности Похвала Compliment Временный язык Ласковые слова Поддержка Выражение заинтересованности Сравнение с самим собой Одобрение Согласие Позитивные телесные контакты Улыбка Контакт глаз Доброжелательные интонации Эмоциональное присоединение Поощрение Выражение своих чувств Отражение чувств ребёнка	Отказ от объяснений Негативная оценка личности Сравнение не в лучшую сторону Постоянный язык Указание на несоответствие родительским ожиданиям Игнорирование Команды Приказы Подчёркивание неудачи Оскорбление Угроза Наказание Жёсткая мимика Угрожающие позы Негативные интонации

Обычно родители отмечают, насколько легко формулируются фразы на «языке неприятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое одобрение или согласие, а несёт на себе элементы несогласия и воспитательного смысла

### Упражнение «Перепhrазирование»

Фраза ребёнка	Ответ на «языке принятия»	Ответ на «языке неприятия»
1.		
2.		
...		

Родители рисуют у себя таблицу:

Предлагается каждому сказать какую-либо фразу от лица ребёнка, и все записывают ответную фразу сначала на языке принятия, а потом на языке непринятия. После того, как все графы таблицы заполнены, один из родителей принимает роль ребёнка и произносит детские фразы, а остальные отвечают ему на языке принятия и на языке непринятия. После того, как родитель побывал в роли ребёнка, ему предлагается поделиться впечатлениями.

### **Упражнение «Что вас радует и что огорчает в поведении ребёнка?»**

Родителям предлагается составить таблицу и ответить на вопросы «Что Вас радует в поведении Вашего ребёнка» и «Что Вас огорчает в поведении Вашего ребёнка?»

### **Игровое упражнение «Закончи предложение»**

Ведущий начинает предложение, а родители, передавая мяч друг другу, продолжают его:

- ☉ Общение с ребёнком – это...
- ☉ Родители через диалог с ребёнком дают ему почувствовать...

*Резюме.* Общение с ребёнком – это взаимовосприятие, обмен информацией, переживание, взаимодействие. Результат общения – образ «Я», взаимоотношения, самооценка.

### **Игровая ситуация «Что бы вы сказали?»**

Родителям предлагается ответить на ситуации:

- ☉ Вам нездоровится, к Вам обращается ребёнок, Вы...
- ☉ Вы зовете ребёнка есть, а он не идёт, Вы...
- ☉ Если ребёнок что-то разбил, то Вы...

Выслушав ответы родителей, прослушиваются ответы детей, записанные на магнитофон. Дети говорили о том, как поступают их родители в выше перечисленных ситуациях.

### **Мини сочинение «Я в детстве»**

С помощью 5-6 прилагательных каждый участник характеризует себя таким, каким он был в период детства. Эти прилагательные пишутся на листе бумаги, который потом закрепляется на одежде участника.

### **Игра «Моя любимая игрушка»**

У каждого из нас в детстве была любимая игрушка. Хорошо, если мы не забываем о ней. Это связывает нас с миром детства. Давайте вспомним, что это была за игрушка. Как её звали? И где она сейчас?

Родители рассказывают о своей любимой игрушке и о своих чувствах, которые вызвали воспоминания.

### **«Разрешение ситуаций»**

«Как вы разрешаете возникший между детьми конфликт?»

Получив карточки с различными вариантами поведения (приемлемыми и неприемлемыми), участники делятся на 2 группы. Ведущий знакомит с правилами работы в группе:

- Высказывать своё мнение, не оценивая высказывания других участников;
- Отвечать кратко;

- Не перебивать говорящего;
- Не выносить за пределы группы обсуждение высказываний и поведения участников.

Каждый участник, взяв карточку в руки, должен занять определённую позицию.

Содержание карточек.

*Угроза* («Если ещё раз увижу...»)

*Упрёк* («Я так и знала...»)

*Нотация* («Сколько раз вам можно повторять...»)

*Вопросы к детям* («Кто это сделал?»)

*Требование* («Не мешайте мне!»)

*Отрицательная предвосхищающая оценка* («От вас никогда хорошего не дождёшься!»)

*Выяснение мотива несправедливого отношения к сверстнику* («Расскажите, как это произошло?»)

*Недоумение* («Неужели это сделали вы?»)

*Убеждение и разъяснения* («Я вам сейчас расскажу, что произошло»)

*Ориентация на самих детей* («Я думаю, что вы сами попробуете понять, что произошло...»)

*Предвосхищающая положительная оценка* («Я уверена, что вы так больше не поступите»)

*Сравнение* («А вот Миша с Костей из соседнего подъезда всегда играют дружно, а вы...»)

## **ТЕМА «КОНФЛИКТЫ»**

### **Упражнение «Ассоциации»**

Ведущий предлагает родителям ответить на вопрос, какие ассоциации возникают у них при слове «конфликт», с каким животным, погодой, цветом ассоциируется конфликт?

Далее ведущий просит родителей встать и с закрытыми глазами подержать перед собой то, что в их представлении является конфликтом (образом конфликта), прислушаться к своим чувствам и сделать с этим образом то, что хочется. Затем необходимо обсудить те чувства, которые испытывали люди в этой ситуации, что им хотелось сделать с этим образом.

### **Игра «Колокол»**

Цель: сплочение группы, эмоциональное мышечное расслабление, создание атмосферы единства. Возможно использование с детьми в разрешении конфликтных ситуаций.

Ход игры:

Дети и взрослые становятся в круг, поднимают руки поочерёдно правую и левую руку вверх, соединяя руки в центре круга в виде колокола. Произносят «Бом!» и синхронно с силой бросают руки вниз.

На вдохе поднимают руки вверх, на выдохе произносят «Бом!» и бросают руки вниз. Ведущий задаёт ритм. Повторить несколько раз. Может быть вариант двух колоколов: большого из родителей и маленького из детей, маленький колокол внутри большого.

## Шаги разрешения конфликтов по Томасу Гордону.

Шаги	Цели	Действия родителя
<b>Шаг 1.</b> Распознавание и определение конфликта	Вовлечь ребёнка в процесс решения проблемы.	Чётко и немногословно сообщить ребёнку, что имеется проблема, которая нуждается в решении. Дать понять, что сотрудничество ребёнка необходимо.
<b>Шаг 2.</b> Выработка возможных альтернативных решений.	Собрать как можно больше вариантов решения.	Узнать решения детей (свои можно добавить позже), не оценивая и не принимая предложенные решения. Настаивать на выдвижении как можно большего числа альтернатив.
<b>Шаг 3.</b> Оценка альтернативных решений.	Активизировать ребёнка на высказываниях по поводу различных решений, сообщить своё мнение по каждому варианту.	Предложить ребёнку высказаться, какие из этих решений выглядят лучше, чем остальные. Сообщить свои чувства и интересы, сказать о наиболее оптимальном варианте и что не устраивает (или устраивает) ребёнка в выборе.
<b>Шаг 4.</b> Выбор наиболее приемлемого решения.	Принять окончательное решение.	Узнать, что думает ребёнок о каждом оставшемся решении. Добиться того, чтобы каждый обязался выполнить свою часть договора. Если решение состоит из нескольких пунктов, желательно зафиксировать их на бумаге.
<b>Шаг 5.</b> Выработка способов выполнения решения.	Спланировать процесс претворения в жизнь принятого решения.	Вынести на обсуждение вопросы типа: «Когда начнём?», «Кто будет следить за временем?», «Каковы будут критерии качества выполнения работы?» и т.п.
<b>Шаг 6.</b> Контроль и оценка его результатов.	Способствовать реализации решения. Выявить обстоятельства, требующие пересмотра принятого решения.	Интересоваться у ребёнка, по-прежнему ли он доволен принятым решением и его результатами. Сообщать о своих чувствах и мыслях (они могут изменяться) по поводу результатов решения. Пересмотр и корректировка решения, если это потребуется.

### «Руки»

Психолог просит соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую (как правило, левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции не произносится).

Идея, выносимая на обсуждение:

- На агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, т.е. агрессия рождает агрессию;
- Если взрослый настроен недружелюбно по отношению к ребенку, он это почувствует и неосознанно примет меры защиты.

Наблюдения показывают, что дети не один раз перенесшие наказания, вновь и вновь повторяют то, за что были наказаны. С увеличением степени строгости наказания происходит сиюминутное затухание шалостей ребенка, привыкание к методам воздействия взрослых. Ребенок легко преодолевает барьер страха перед наказанием. Как только барьер преодолен, он становится равнодушным к наказанию, начинает понимать бессилие родителей.

Иллюстрируемый способ общения: ПРИЯТИЕ – безусловно положительное отношение к ребенку, к его индивидуальности независимо от того, радуется он в данный момент взрослому или нет.

### «Композиция»

Родителям предлагается разделить на две команды.

Обеим командам дается задание: на альбомном листе нарисовать композицию из геометрических фигур – 2-х треугольников, 3-х квадратов и 1 прямоугольника (размеры и место размещения на усмотрение команды). Когда рисунки готовы, команды обмениваются капитанами. Капитан, придя в чужую команду, смотрит на рисунок, и своей команде начинает объяснять, как изобразить то же самое (задать дополнительные вопросы нельзя).

Потом это же проделывает 2-ой капитан. По окончании рисования предлагается сравнить получившиеся рисунки с «подлинниками» и найти отличия.

Первое слово для высказывания предоставляется капитанам.

Вопросы для обсуждения:

- С какими трудностями вы столкнулись, когда диктовали описание рисунка;
- Хотелось ли вам затем что-то сказать по другому, другими словами, более подробно?
- Чем отличаются рисунки?
- Как вы считаете, в чем причина получившихся отличий?

Идея, выносимая на обсуждение:

- каждый имеет право на ошибку: и ребенок, и взрослый;
- наше старание не обязательно приводит именно к тому, чего мы ожидаем;
- старание ребенка не всегда приводит к хорошим результатам, к успеху;
- если ребенок не понял – это не значит, что он глуп, слаб интеллектуально, возможно, мы просто не смогли понятно объяснить;
- косноязычие взрослых.

Иллюстрируемый способ общения: ПОНИМАНИЕ – умение видеть ребенка «изнутри»; смотреть на мир одновременно с двух точек зрения - своей и ребенка.



## «Звезда»

Материал: небольшое карманное зеркало, изображение двойной пятиконечной звезды размером 5 на 5 см.

Глядя на изображение через зеркало, надо провести линию между внешней и внутренней звездами.

Это упражнение иллюстрирует возможности ребенка в период созревания головного мозга и их ограниченность с этим связанную.

Вопросы для обсуждения:

- Ваши ощущения в процессе выполнения задания?
- Ваши мысли по этому поводу?

Идея для обсуждения:

- от ребенка нельзя требовать того, чего он в принципе сделать не в состоянии;

- во время выполнения этого задания у взрослых часто вырвались восклицания, вздохи, комментарии, это является нормальным выражением эмоций, это помогает выполнить задание. От детей мы часто требуем тишины во время занятий (работы в тетрадях, игр с головоломками, кубиками, мозаикой и пр.), что идет в разрез с естественными реакциями и накапливает эмоциональное напряжение.

