

Консультация для родителей

Игры для уставших родителей

Педагог-психолог Шишкина В.В.

«Это, что же такое, ни минуты покоя,
Вот приду я домой, отдохну.
Где любимый диван мой,
Как скучал без меня он,
Не волнуйся сейчас полежу!
Но вдруг голос волшебный,
Этот голос чудесный:
«Папа, я так скучал без тебя!
А давай поиграем, а давай посчитаем!
-Я устал, пощадите меня!»

Только начинается рабочая неделя, как мы с нетерпением ждём её окончания. А ведь на самом деле мы «крадём» у себя время, ускоряя темп жизни. Ждём выходных, чтобы отдохнуть. Хотите отдохнуть? Пожалуйста! Давайте попробуем, не вставая с дивана, преобразовать пассивную энергию в активную. Начинаем!

«Лежачие прятки». Игра проводится из исходного положения лёжа для взрослого, и из всех возможных положений для ребёнка. Ребёнок прячется, а взрослый с помощью наводящих вопросов должен обнаружить тайное место. Спрашивайте громко, предполагайте, где же он. Ребёнок должен отвечать только «да» или «нет»!

«Лежачий больной». Вы так долго искали ребёнка, что у вас «заболела» спина! И вы вызываете доктора! Срочно! А уж, чем вас доктор будет лечить, какие уколы будет делать, неважно, потерпите! Главное лёжа!

«Вкусный сюрприз». Микстуру вам припишут точно! А вместе пробовать гораздо веселее, поэтому отправляем «доктора» на поиски вкусного лекарства. С помощью наводящих вопросов ребёнок с большим

трудом должен отыскать вкусный приз, и вы вместе (не вставайте, лежите, лежите) насладитесь вкусовыми ощущениями.

«Волшебные линии». Нарисуйте на бумаге несколько хаотичных линий или незавершенных фигур (можно использовать сюжеты из сказок) и предложите ребёнку превратить их в картинки. Когда картинки оживут, придумайте свою сказку или историю! Теперь можно повернуться на правый бок, обнять и поцеловать ребёнка.

«Это ужасно-нет это прекрасно!». В этой игре прорабатывается умение видеть хорошее в любой ситуации. Например, «Сегодня я не пошёл гулять, и это ужасно!». «Нет, это прекрасно, потому, что дома ты смог построить корабль, на котором отправишься путешествовать» и пр.

«Города», «Птицы», «Животные» и другие классические вариации по интересам.

«Крестики-нолики», «Ладочки», «Морской бой»...(привет из вашего детства)

«Домашний антистресс». На листе каждый участник рисует набор каракулей. Чёркает в произвольной форме с пристрастием. Потом закрашивает свободные места между линиями в разные цвета. Задача в том, чтобы соседние участки не были одного цвета (элементы арттерапии). Такая игра помогает сбросить стресс, побороть раздражение, расслабиться и высвободить внутренний ресурс для более важных дел.

А дел у вас не мало! Пора уже занять исходное положение стоя и в полную силу погрузиться в приятный семейный вечер. **Ведь самые бесценные минуты счастья, радости рождаются в кругу дружной семьи! Приятного времяпрепровождения!**