PLAY BREAKS

ИГРА КАК СПОСОБ ИССЛЕДОВАТЬ ЧУВСТВА И УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ

Каждый день дети испытывают большое количество эмоций, но, чтобы научиться понимать их и управлять ими, требуется много времени и практики. Игра – это естественный и безопасный для ребенка способ исследовать свои чувства, выразить то, что накопилось внутри, и научиться справляться с ежедневными эмоциональными качелями. В настоящем разделе содержатся простые идеи по играм, которые помогут ребенку справиться с этой задачей.

ОТРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ

Встаньте друг напротив друга и попробуйте зеркально повторять мимику друг друга. Меняйтесь ролями: один показывает, другой повторяет.

В чем польза

Помогает научиться распознавать эмоции и развивает эмпатию.

Подсказка для родителей

Чтобы сделать процесс более увлекательным, включайте в игру шутливые и забавные выражения лица.

2-3 мин

Эмоциональная игра

ПЕРЕДЫШКА ДЛЯ ИГРУШКИ

Представьте, что игрушка устала или испытывает злость или грусть. Вместе помогите игрушке успокоиться или взбодриться: подышите с ней, потянитесь, дайте ей отдохнуть или расскажите сказку.

В чем польза

Учит ребенка самостоятельно справляться со своими эмоциями.

Подсказка для родителей

Используйте те же приемы, которые вы используете по отношению к своему ребенку.

2-3 мин

Эмоциональная игра

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ШАРАДЫ

Изобразите эмоцию, используя только язык тела. Другой человек угадывает, какая эмоция показана.

В чем польза

Развивает эмоциональную осознанность и навыки невербального общения.

Подсказка для родителей

Поддерживайте непринужденную атмосферу: смех помогает легче и безопаснее проживать эмоции.

5-10 мин

Эмоциональная игра

СПАСЕНИЕ ИГРУШКИ

Представьте, что игрушка «сломалась» (или она заболела или у нее очень плохой день), объедините усилия, чтобы ее «починить»: обнимите ее, наложите «повязку» из салфетки или спойте колыбельную.

В чем польза

Развивает эмпатию и навыки заботливого отношения к окружающим.

Подсказка для родителей

Демонстрируйте бережные прикосновения и произносите ласковые слова, которые ребенок позже сможет использовать для себя.

10 мин

Эмоциональная игра

КАК СЕБЯ ЧУВСТВУЕТ МОЯ ИГРУШКА?

Положите несколько небольших игрушек перед ребенком. По очереди выбирайте игрушку и говорите, как она себя чувствует сегодня и почему.

В чем польза

Помогает научиться распознавать эмоции и развивает словарный запас.

Совет по установлению связи

Сначала показывайте простые эмоции (счастье, грусть, беспокойство).

10-15 мин

Эмоциональная игра

УГАДАЙ МОЮ ЭМОЦИЮ

Напишите эмоции на 15-20 карточках и положите их лицевой стороной вниз. Каждый игрок прикрепляет карточку на свой лоб, не глядя на нее. Вы с ребенком по очереди должны задавать вопросы, на которые можно отвечать только «да» или «нет», чтобы угадать эмоцию. Если угадано верно, то игрок забирает карточку. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество карточек.

В чем польза

Помогает научиться распознавать эмоции и развивает эмпатию.

Подсказка для родителей

Чтобы сделать процесс более увлекательным, включайте в игру веселые эмоции.

30 мин

Эмоциональная игра

PLAY BREAKS

ИГРОВЫЕ МОМЕНТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Для того, чтобы играть с вашим ребенком, вам не нужно большое пространство или идеальный план. Игра может заключаться в маленьких моментах, которые вы уже делите с ребенком в течение дня. В этом разделе много веселых, простых идей для каждодневных игровых пауз, которые встраиваются в повседневную рутину: утром, во время еды, в очереди, при подготовке ко сну и в любое другое время.

ВЕСЕЛОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

(утренние ритуалы)

Приветствуйте друг друга по утрам, скорчив одинаковые смешные или эмоциональные рожицы (можно подготовиться к игре еще с вечера: заранее договоритесь, какую рожицу вы состроите первым делом после пробуждения. Например: «Давай завтра проснемся как сонные черепашки!»).

В чем польза

Укрепляет эмоциональную связь и устанавливает позитивный настрой.

Совет по установлению связи

Позвольте ребенку выбирать рожицу на следующий день.

1-2 мин **Ежедневное игровое время**

ПРОВОДИ МЕНЯ ТУДА

Когда вы идете с ребенком по знакомой дороге (к машине или в парк), предложите ребенку стать вашим "GPS-навигатором". Он будет говорить вам, когда повернуть налево, направо, остановиться или "включить турбоускорение".

В чем польза

Игра развивает уверенность в себе и умение принимать решения, позволяя детям брать на себя инициативу, а также развивает пространственное мышление и навыки ориентации.

Совет по установлению связи

Если ребенок специально ведет вас "неправильным" путем, пройдите за ним несколько шагов: общее веселье и дурачество важнее, чем пункт назначения.

2-3 мин **Ежедневное игровое время**

СЮРПРИЗ В РЮКЗАКЕ

Оставьте небольшую шутливую записку, рисунок или задание-вызов, чтобы ваш ребенок нашел ее в школьном рюкзаке или в другом месте (например, внутри обуви, под подушкой, под тарелкой во время завтрака или в кармане куртки).

В чем польза
Создает ощущение эмоциональной связи в течение всего дня.

Совет по установлению связи
Предложите своему ребенку устроить вам сюрприз в следующий раз.

2-3 мин **Ежедневное игровое время**

НЕВИДИМЫЙ МЯЧ

Притворитесь, что вы бросаете и ловите невидимый мяч, размер и вес которого изменяется.

В чем польза
Способствует развитию воображения и сотрудничеству.

Совет по установлению связи
Позвольте своему ребенку менять правила.

2-5 мин **Ежедневное игровое время**

КТО Я?

Спрячьте маленькую игрушку за спиной и опишите ее с помощью намеков. Ваш ребенок должен угадать, что это за игрушка.

В чем польза
Развивает умение слушать и размышлять.

Совет по установлению связи
Меняйтесь ролями с ребенком: один описывает, другой угадывает.

5-10 мин **Ежедневное игровое время**

СТАНЬ ВОЛШЕБНИКОМ

Зажмите стальной половник за ручку под мышкой так, чтобы его округлая часть была повернута к зрителям. Слегка придерживайте его кончиками пальцев, затем медленно отпустите и поводите руками вокруг, чтобы создать иллюзию, будто металлический шар парит в воздухе без какой-либо опоры.

В чем польза
Демонстрация фокуса перед публикой помогает детям гордиться собой, позволяет им чувствовать себя увереннее, когда они находятся в центре внимания, а также развивает уверенность в себе и навыки общения.

Подсказка для родителей
Сохраняйте легкую и игровую атмосферу, не превращая все в строгое выступление ради результата. Цените усилия, а не только успех.

10-15 мин **Ежедневное игровое время**

ИСТОРИИ В ПУТИ

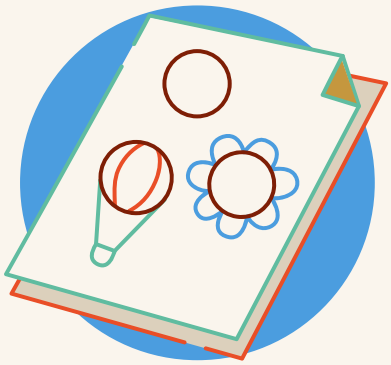
(по дороге в школу или домой)

Придумывайте истории в пути вместе, по одному предложению. Продолжайте историю по очереди (например, "собака, которую мы видели, на самом деле детектив... " " ...который ищет потерянное печенье").

В чем польза
Развивает воображение и учит взаимодействовать по очереди.

Подсказка для родителей
Позвольте истории развиваться туда, куда ее ведет воображение вашего ребенка.

5-10 мин **Ежедневное игровое время**



ФАНТАЗИРУЙТЕ!

Нарисуйте 3-5 одинаковых кругов на большом листе белой бумаги. Предложите ребенку превратить каждый круг в другой предмет с помощью маркеров или мелков (например, лица, фрукты, такие как апельсин, или другой предмет, например, шар или часы).

В чем польза
Стимулирует дивергентное мышление, помогая детям понять, что одна отправная точка может привести к бесконечному количеству возможностей.

Подсказка для родителей
Вы можете начать рисовать мелкие детали сами, например, уши медведя или лепестки цветка, а затем позволить ребенку раскрасить их.

10-15 мин **Ежедневное игровое время**

PLAY BREAKS

ИГРАЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Семейная жизнь часто кажется суетливой и полной рутины, но когда родители и дети играют вместе, происходит нечто особенное: игра становится общим пространством для смеха, общения и сближения. В настоящем разделе описаны идеи быстрых и легких игр, которые легко впишутся в реальную жизнь любой семьи. Ведь совместная семейная игра — это больше чем просто развлечение; это простой способ заложить эмоциональный фундамент на всю жизнь.

СЕМЕЙНАЯ БАНКА БЛАГОДАРНОСТИ

Каждый день записывайте или рисуйте одну вещь, за которую вы благодарны, и складывайте в банку. Читайте записки все вместе в конце недели.

В чем польза

Укрепляет позитивные связи и создает общие смыслы.

Подсказка для родителей

Позвольте ребенку украсить банку.

2-5 мин **Семейное игровое время**

КУХОННЫЙ ОРКЕСТР

Используйте кастрюли, ложки и чашки, чтобы создать семейный ритмический оркестр.

В чем польза

Развивает умение сотрудничать, чувство ритма и дарит радость.

Подсказка для родителей

Позвольте ребенку задавать темп.

5-10 мин **Семейное игровое время**

ТЕАТР ТЕНЕЙ

В затемненной комнате включите фонарик или подсветку телефона и по очереди создавайте силуэты на стене с помощью рук или небольших игрушек (например, изобразите тень птицы, машите руками и чирикайте, или сложите ладони в виде змеи и шипите).

В чем польза

Стимулирует воображение и создает спокойную, доверительную атмосферу для общения.

Подсказка для родителей

Спросите: "На что, по-твоему, похож этот силуэт?", - и сочините вокруг этого историю.

5-10 мин **Семейное игровое время**

СЕМЕЙНЫЕ "ДАЙ ПЯТЬ"

Все вместе придумайте уникальный семейный "секретный" жест "дай пять" или рукопожатие, включающее 3-4 различных движения.

В чем польза

Создает ощущение принадлежности и уникальной "семейной идентичности".

Подсказка для родителей

Используйте такое рукопожатие каждый раз, когда встречаетесь после школы или работы, чтобы быстро восстановить контакт.

5-10 мин **Семейное игровое время**

ЖИВОЕ ЗЕРКАЛО

Нарисуйте на небольших листочках бумаги несколько простых человечков, каждого в своей позе (одна нога поднята, руки скрещены на груди, руки на голове и т. д.). Взрослый берет карточку, ребенок должен быстро повторить нарисованную позу. Затем поменяйтесь ролями.

В чем польза

Развивает осознание собственного тела, баланс и координацию, пока дети пытаются в точности повторить разные позы. Также развивает внимание и навыки наблюдения.

Совет по установлению связи

Позвольте ребенку стать "хореографом" и создавать свои собственные сложные позы человечков для того, чтобы вы их повторили.

5-10 мин **Семейное игровое время**

СЕМЕЙНАЯ ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА

Вместе выберите песню и станцуйте под нее. Поощряются шутливые движения.

В чем польза

Приносит совместную радость и снимает напряжение.

Подсказка для родителей

Позвольте ребенку самому выбирать песни и руководить игрой.

5-10 мин **Семейное игровое время**

РИСУЕМ ВМЕСТЕ

Вместе с ребенком возьмите один большой лист бумаги и несколько мелков или карандашей. По очереди добавляйте что-нибудь к рисунку (за один раз одну деталь). Никакого плана: рисунок появляется во время совместной игры. Вы можете превратить это в игру, рисуя молча и угадывая, во что превращается рисунок, или же разговаривайте в процессе и сочиняйте историю.

В чем польза

Развивает умение сотрудничать, слушать друг друга, самовыражаться и заниматься совместным творчеством.

Подсказка для родителей

Подавите желание поправлять, следуйте за идеями ребенка и просто наслаждайтесь процессом.

5-10 мин **Семейное игровое время**

ШОУ ТАЛАНТОВ ИГРУШЕК

(с домашним мини-театром)

Вместе с ребенком создайте театр, например, превратите картонную коробку в сцену или повесьте полотенце между двумя стульями. Каждый член семьи выбирает маленькую игрушку (зверюшку или машинку) и с помощью нее устраивает представление на сцене: поет, танцует, рассказывает анекдоты или делает что-нибудь смешное. Меняйтесь местами: один выступающий, другие зрители.

В чем польза

Приносит совместную радость, развивает креативность, навыки общения и уверенность в себе, а также стимулирует самовыражение.

Совет по установлению связи

Следуйте за идеями ребенка и развивайте их.

15-20 мин **Семейное игровое время**