

Сборник творческих заданий
для родителей
от педагога-психолога

Время рядом:

игры, которые
сближают



Укрепляем
связь



Развиваемся
играя



Понимаем
друг друга

Идеи для
тёплого общения
и счастливого
детства

Играем
вместе!

Педагог-психолог
Гладкая Е.А.



Дорогие родители!



Мы знаем, как важно для вас проводить время с вашими детьми, наполняя его радостью, смехом и, конечно же, пользой. Но иногда бывает непросто придумать, чем же заняться, чтобы это было интересно и вам, и малышу. Именно поэтому мы, педагоги-психологи, подготовили для вас это пособие.

"Время рядом: игры, которые сближают" – это не просто сборник игр. Это ваш надёжный помощник, ваш дружеский советчик, который поможет вам:



- ✚ **Понять, почему игра так важна для развития ребёнка.** Мы расскажем, как через игру малыш познаёт мир, учится общаться, развивает воображение и мелкую моторику.
- ✚ **Найти идеи для игр на любой возраст и вкус.** От самых простых игр для малышей до более сложных заданий для дошкольников и младших школьников.
- ✚ **Сделать совместные игры ещё более увлекательными и осмысленными.** Мы поделимся секретами, как превратить обычное времяпрепровождение в настоящее приключение.
- ✚ **Укрепить вашу связь с ребёнком.** Ведь совместные игры – это лучший способ понять друг друга, научиться доверять и просто наслаждаться общением.



В современном мире, где каждый день наполнен делами, порой так не хватает времени на главное – на общение с ребёнком. А ведь именно совместные игры – это не просто развлечение, а мощный инструмент для развития малыша и укрепления вашей связи. Игра помогает справиться с тревогой, научиться выражать чувства, обрести доверие к вам и развить важные навыки.

Этот сборник создан, чтобы поддержать вас в организации такого ценного совместного времени. Здесь вы найдёте идеи, которые помогут:



- **Развить эмоциональный интеллект ребёнка:** научить его понимать и управлять своими чувствами.
- **Сформировать навыки саморегуляции:** помочь малышу справляться с эмоциями и стрессом.
- **Укрепить ваши отношения:** сделать вашу связь ещё более тёплой и доверительной.

- **Стимулировать воображение, речь и мышление:** раскрыть творческий потенциал ребёнка.
- **Снизить эмоциональное напряжение:** создать атмосферу спокойствия и радости.

Принимайте:
Позвольте ребёнку
испытывать любые
эмоции – это нормально.



Следуйте за ребёнком:
Пусть его идеи и
желания будут в центре
внимания



**Как играть, чтобы было здорово
всем:**

Участвуйте: Будьте
активным партнёром в
игре, а не просто
наблюдателем.



Играйте регулярно:
Даже короткие, но
частые игровые сессии
принесут больше пользы.

Блок 1: «Мир эмоций в игре»

☹️ Игра "Карта моего настроения"

(от 4 лет)

Предложите ребёнку нарисовать, как выглядят его чувства. Может быть, радость – это солнечное королевство, а грусть – дождливая страна? Рисуйте вместе и обсуждайте: где на карте живёт "буря", а где – "солнышко"? Что помогает превратить "тучи" в "ясное небо"? Эта игра научит малыша распознавать свои эмоции.



🪞 Игра "Эмоциональное зеркало"

(от 3 лет)



Покажите какую-нибудь эмоцию – ребёнок пусть повторит её. Затем поменяйтесь ролями! Можно усложнить, показывая эмоции в определённых ситуациях ("ты потерял любимую игрушку") или играть без слов. Так вы будете развивать эмпатию и наблюдательность.

🗨️ Игра "Игрушка рассказывает"

(от 4 лет)

Пусть ребёнок выберет любимую игрушку и расскажет от её имени: что она чувствует, чего боится, о чём мечтает. Важно слушать внимательно, не перебивая. Это поможет малышу выразить свои переживания через образ игрушки.



Блок 2: «Развиваем ум и фантазию»

▣ *Игра "История по кругу" (от 5 лет)*

Начните историю одним-двумя предложениями, а затем каждый по очереди добавляет своё. Это может быть волшебное приключение, забавная история или даже немного страшная сказка с добрым концом. Игра развивает речь, логику и креативность.



☹ *Игра "Дорисуй и придумай"*

Возьмите листы с простыми геометрическими фигурами. Превратите каждую фигуру в какой-нибудь предмет или персонажа, а затем придумайте про него интересную историю.

📦 *Игра "100 применений"*

Выберите любой предмет, например, обычную коробку. Попробуйте вместе придумать как можно больше способов её использования: от домика для игрушек до шлема космонавта или барабана. Это отличный способ развить гибкость мышления.



Блок 3: «Учимся играть вместе»

Игра "Общий проект" (от 4 лет)

Постройте вместе целый город, ферму или даже космическую станцию! Главное – договариваться, распределять роли и учитывать идеи друг друга. Так вы научитесь сотрудничать и общаться.



Игра "Слепой и поводырь" (от 5 лет)

Один из вас с закрытыми глазами, а другой – его "поводырь", который направляет. После игры обсудите: легко ли было доверять? Что помогало, а что мешало?



Блок 4: «Спокойствие и самоконтроль»



Игра "Дыхание животных" (от 3 лет)

Представьте, что вы разные животные: "ёжик" делает короткие вдохи, "медведь" дышит медленно и глубоко, а "змея" делает длинный выдох. Это простой и эффективный способ снять напряжение.

Игра "Волна расслабления"

По очереди напрягайте и расслабляйте разные части тела, как будто по вам проходит волна. Это поможет ребёнку научиться чувствовать своё тело и расслабляться.



Блок 3: «Укрепляем здоровье и уверенность в себе»

✿ *Игра "Копилка достижений"*

Возьмите красивую банку или коробку. Каждый раз, когда ребёнок чего-то добивается – будь то новая выученная буква, помощь по дому или просто хорошее настроение – записывайте это на маленьком листочке и складывайте в "копилку". Периодически пересматривайте "сокровища" вместе.

♥ *Игра "Тёплые слова"*

По очереди говорите друг другу, за что вы цените и любите друг друга. Что вам особенно нравится в партнёре по игре? Важно говорить искренне и с любовью. Это укрепит вашу связь и повысит самооценку.

Советы от педагога-психолога:

- **Не заставляйте:** Игра должна приносить радость, а не быть обязанностью. Если ребёнок не в настроении, лучше отложить игру.
- **Учитывайте возраст и настроение:** Адаптируйте игры под текущее состояние и возможности малыша.
- **Повторяйте любимые игры:** Дети любят предсказуемость и знакомые сценарии. Повторение – мать учения и залог хорошего настроения.
- **Используйте игру как общение, а не обучение:** Главная цель – провести время вместе, укрепить связь и подарить положительные эмоции. Знания придут сами собой в процессе игры

Остерегайтесь типичных ошибок родителей:

- **Контроль вместо участия:** Не превращайте игру в урок, где вы всё контролируете. Дайте ребёнку свободу.
- **Критика:** Избегайте оценочных суждений. Хвалите за старание и процесс, а не за идеальный результат.
- **Сравнение с другими детьми:** Каждый ребёнок уникален. Сравнение может подорвать его самооценку.
- **Игнорирование эмоций:** Учитесь принимать и понимать чувства ребёнка, даже если они вам кажутся негативными. Игра – отличный способ проработать эти эмоции.

Главное, что мы можем дать своему ребёнку – это наше время!

Время рядом – это основа
любви, доверия и счастливого детства.



Дети не запомнят
дорогие подарки,
но запомнят
моменты с вами.



Ваше внимание –
для ребёнка важнее
любых дел.



Не нужно быть
идеальными,
достаточно быть
рядом.



Совместные игры,
разговоры, смех –
это то, что делает
вашу связь крепче.

Давайте помнить:



Планируйте время
для общения
с ребёнком каждый
день.



Слушайте и слышите
своего ребёнка.



Поддерживайте,
обнимайте,
хвалите.



Играйте вместе
и создавайте
семейные традиции.



Цените маленькие
моменты – из них
складывается
большое счастье.

Дети так быстро растут.
Не откладывайте
счастливое детство
на потом.

Будьте рядом сегодня,
чтобы у вашего ребёнка было
счастливое завтра!

Вы – самый важный
человек в жизни
вашего ребёнка!

