

Есть контакт!

(рекомендации родителям на снятие эмоционального напряжения ребенка)

учитель-дефектолог Обухова Л.Р.

Эмоциональный контакт родителя и ребенка – это «фундамент» семейных взаимоотношений, на котором строится воспитание ребенка. Есть разные способы сделать прочным этот «фундамент», например, один из них - игра. Игра очень положительно влияет на психологическое развитие ребенка, помогает ему приобрести определенные навыки в той или иной деятельности, в том числе и в общении, готовит к взрослой жизни. Игра также может обладать *лечебным* действием, позволяя пережить травмирующие жизненные обстоятельства, снижая нервное напряжение. Ниже приведем примеры таких игр. Главная цель их: снять накопившееся эмоциональное напряжение ребенка, уменьшить страх неожиданного воздействия, наказания, темноты, одиночества и т.д., наладить контакт между родителями и ребенком, развить ловкость и координацию, зарядить порцией жизнерадостности и оптимизма.

«Снеговик»

Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд застывают в этой позе. Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять» Играющие постепенно расслабляются, опускают руки, приседают и ложатся на ковер.

«Буратино»

Родитель говорит и выполняет вместе с ребенком движения. Представь, что мы превратились в Буратино. Встань прямо и замри. Все тело стало твердым как у Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы. Представь, что они деревянные. Напряги ноги и колени. Напряги лицо, сожми зубы. А теперь превращаемся в людей, расслабляемся и размякаем.

«Сражение»

Игроки бросаются мягкими предметами (шарики из бумаги, мелкие подушки, мягкие игрушки) друг в друга, можно из укрытия. Заканчивается игра объятиями и перемирием.

«Злые - добрые кошки»

По очереди превращаемся то в добрых, то в злых кошек. Злые кошки шипят и царапаются (понарошку), добрые ласкаются и мурлыкают.

«Каратист»

На пол кладется обруч или коврик. Каратист встает в обруч (за его края выходить нельзя), делая резкие движения ногами. Зрители подбадривают его: «Сильнее, сильнее!» Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть агрессивную энергию.

«Боксер»

Эта игра похожа на каратиста, только движения производим руками.

«Ругаемся овощами, фруктами, ягодами»

Игроки ругают друг друга с сердитым выражением лица и с сердитыми интонациями, используя названия ягод, фруктов или овощей. Игра останавливается, если возникает физическая агрессия или другие обидные слова. Заканчивается игра похвалой и примирением. Игроки называют друг друга цветами с соответствующей интонацией и мимикой.

«Капризная лошадка»

Игра способствует коррекции упрямства, негативизма, агрессии. Родитель рассказывает сказку про лошадку, и вместе с ребенком они сопровождают сказку действиями: «В одной далекой стране жила лошадка по имени ЛУ. Она очень любила брыкаться и капризничать. Мама говорила ей: «покушай свежей травки» «Не хочу, не буду», — говорила ЛУ. Она капризничала и цокала копытцами. Еще она брыкалась вот так. Когда она вдоволь набрыкалась и наупрямилась, то стала довольной и веселой. Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»

Помните, самое главное — это не во что играть, а как играть. Самая эффективная психотерапия — это родительская любовь. Почаще обнимайте своего малыша, целуйте, говорите, как сильно вы его любите!