

Совместные игры родителей и детей, в адаптационный период, направленные на снятие эмоционального напряжения

Помните о том, что совместные игры в этот период важны тем, что в них есть:

- дополнительный контакт с мамой, сам контакт снижает тревогу;
- и конечно же, игра – это ведущая деятельность ребенка дошкольного возраста, это универсальный способ, который помогает ребенку прожить новый опыт понятным и привычным для него способом.

Тактильная игра «Кокон»

Эта игра подойдет для детей от 1,5 лет, особенно если для них характерна тревожность, сильная привязанность к маме, период адаптации к садику или первому классу, страхи, любовь к прикосновениям.

Как играть?

Введите ребенка в игровой сюжет.

Например: Жила – была маленькая гусеничка, у которой был свой домик, в нем было мягко и уютно! Хочешь, посмотрим такой домик, и ты в нём посидишь? Превратишься в гусеничку?

Заворачиваем ребенка в пледик/полотенце/одеяло, начинаем покачивать, либо нажимать на его тело своими руками, оказывая легкое давление через плед. И рассказывать короткую историю про гусеничку: «В своем домике гусенице было уютно. Мама заботилась о ней, легонько покачивала, обнимала и гладила её. Гусеничке было хорошо и спокойно. С каждым днем она росла – росла и превратилась в прекрасную бабочку и улетела».

На этом можно завершить игру и раскутать ребенка, прикасаясь к его телу пальцами уже без пледа, чтобы ребенок почувствовал другие ощущения.

Такая игра помогает снять у ребенка беспокойство, сосредоточиться на своих телесных ощущениях, границах тела.

Психологическая игра «Добрая/злая кошка»

Игра направлена на снятие эмоционального напряжения, развитие саморегуляции, выплеск злости, напряжения, обучение ребенка экологичному проявлению эмоций.

Предложите ребенку превратиться в кошечку. Это добрая киса, которая громко мурчит, мяукает и улыбается (помурчите и помяукайте вместе). Добрая кошечка любит, когда её гладят (гладьте ребёнка) и когда её хвалят (похвалите). Добрая киса любит ласкаться. А теперь пришла злая кошка, она хмурится, шипит(пошипеть) и показать когти, точит когти об ковер (изобразить это с ребенком) и когда до неё хотят дотронуться, она машет недовольной лапой.

В этой игре ребенок через подражание и перевоплощение быстрее запомнит новые способы выражения эмоций.

Арт – терапевтическое упражнение «Облака»

Эта игра снимает тревогу, обогащает сенсорные ощущения, развивает воображение.

Налейте в тазик теплой воды, сверху выдавите островки с пеной для бритья.

- расскажите ребенку, что это облачка, на них можно дуть, и тогда они поплывут.

- спросите, на что похоже каждое облако? Расскажите о своих фантазиях, придумайте для каждого облака настроение, обсудите это.

- предложите ребенку капать цветными каплями на облака или пшикать пульверизатором и смотреть, как на них появится узор.

- затем дайте ребенку ложку или маленькое сито и предложите ловить облака и класть их рядом на поднос.

- можно кидать на облачка камушки марблс и смотреть, что будет происходить.

Игры с тестом

Способствуют развитию мелкой моторики, процессов ощущения, расслабляют ребенка, снимают эмоциональное напряжение. Детям предлагается несколько комочков из цветного теста (красный, синий, желтый).

1. Пальчики шагают по лепешке (подушечки пальцев быстрыми движениями надавливают на середину и края лепешки).

2. Большим пальцем надавливают в середине лепешки.

3. Лепешку украшают горохом, фасолью.

4. Ребенку дают комочек теста оранжевого цвета «Лепим колобок» — раскатываем между ладонями шар, дети проговаривают: «Колобок, колобок, румяный бок».

6. Детям предлагают приклеить колобку глазки, рот, нос из фасоли. Строят пирамидку, скрепляют шарики или кубики кусочками теста. Нанизывают шарики из теста на палочку, карандаш.