

**«Взаимодействие родителя и ребенка
путем использования
психологических приемов и
релаксационных игр»**

**Выступление педагога-психолога
МБДОУ № 11 «Родничок» г.Тихорецка
Турапиной Елены Анатольевны**



Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, понимать намерения, желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.

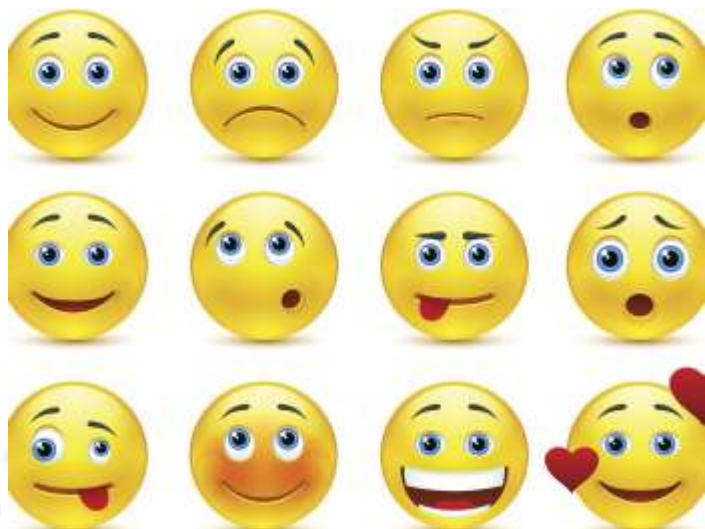
Социальный интеллект – это способность понимать поведение другого человека, свое собственное поведение, а также способность действовать соответственно в различных ситуациях.



1.Игра «Мячик».

У родителя в руках волшебный мячик. Его он кидает ребенку. Кидая мячик, нужно озвучить какое-либо положительное качество или действие ребенка: «Максимка-ты у нас очень добрый!» (ласковый, умный, смелый, озорной, любознательный и т.д.), а ребенок, поймав мяч, говорит «Да, я такой! (и повторяет) Добрый!». Можно поменяться местами и ребенок будет озвучивать положительные качества родителя.

Эта игра поднимает самооценку ребенку, расширяет его знания об эмоциях.



2. Игра «Я тоже бываю таким»

Родитель показывает ребенку различные смайлики с эмоциями. Можно начать с простых (радость, грусть, злость, испуг). Сначала ребенок озвучивает эмоцию «Этот смайлик радостный, веселый». Родитель спрашивает: «А ты бываешь таким? А что веселого произошло с тобой сегодня?» или «А когда тебе бывает радостно и весело?» и т.д.



3.Игра «Передай сигнал».

Ребенок и родитель берутся за руки. Родитель посылает сигнал ребенку через пожатие руки, сигнал можно передавать одной рукой или одновременно двумя, разговаривать нельзя. Можно привлекать других членов семьи, тогда образуется цепочка. Когда сигнал придет снова к родителю-ведущему, он поднимает руку и сообщает о том, что сигнал получен. Затем предлагает всем участникам игры передать сигнал с закрытыми глазами. Ведущий также может меняться. Игра проводится 3-4 раза.

Эта игра способствует развитию эмпатии и детско-родительских отношений.

4.Игра «Пять минут перед сном».

Правило: не повторяться. Родители и ребенок (дети) берутся за руки, глядя в глаза друг друга, желают друг-другу что-то хорошее, хвалят, обещают, восхищаются. В конце разговора родитель и ребенок обнимаются.

Эта игра способствует гармонизации детско-родительских отношений.

5.Игра «Поболтаем вечерком».

Родитель: Дорогие домочадцы, давайте возьмёмся за руки и образуем круг.

Мы построим с вами круг,
Слева - друг и справа – друг.

Никуда не выходи

Ты из круга «Доброты!»

Родители и ребенок (дети) делятся впечатлениями о прожитом дне. Рассказывают, какие три события за день их огорчили и обрадовали. В конце разговора родители и дети благодарят друг друга за искренность.

6. Игра «Море волнуется раз....»

Родитель: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три. На месте фигура смелого воина (хитрой лисы, грозного тигра, доброй Феи и т.д.- замри!». Взрослый обязательно наделяет персонаж эмоциональными качествами-хитрый, злой, добрый, испуганный.

Дети замирают на месте. Водящий ходит и расколдовывает их. Задача игроков-без слов изобразить тот или иной персонаж. Водящий отгадывает, кого показывают игроки.

Игра способствует развитию у детей фантазии, воображения, артистизма, невербального общения, эмоционального интеллекта.

Игра «Море волнуется раз....»



1.Игра «Поймай бабочку».

Цель: нервно-мышечная релаксация через путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления.

Родитель показывает летящую бабочку, пробует ее поймать – выполняет хватательные движения над готовой сначала одной рукой, потом другой, потом обеими руками одновременно. Ребенок повторяет показанные движения. Затем медленно разжимает кулачки, смотрит на ладонки. Затем соединяет раскрытые ладонки, представляя, что охраняет ее.

2.Игра «Мороженое» (Сосулька).

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ребенку предлагается поиграть в «мороженое». Родитель говорит: «Ты-мороженое. Тебя только что достали из холодильника, ты-твердое, как камень, твое тело ледяное. Но вот пригрело солнышко (можно включить свет или посветить на ребенка фонариком), мороженое стало таять. Твои ручки, ножки, тело стали мягкими».

Игра «Поймай бабочку».



3. Игра «Холодно-жарко».

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Родитель говорит ребенку: «Мы с тобой играем на солнечной полянке. Можно попрыгать, побегать, поприседать, «собирая цветочки». Но вдруг подул холодный ветер, нам стало холодно, мы замерзли. Обхватим себя ручками, голову прижали к ручкам, присели – греемся. Согрелись. Снова стало тепло». И так несколько раз.

4. Игра «Часики».

Цель: снять эмоциональное напряжение путем применения дыхательных техник, создания положительного эмоционального фона. Монотонные движения руками затормаживают отрицательные эмоции, упорядочивают мозговые ритмы.

Родитель говорит ребенку: «Представь, что ты-это часики, а твои ручки-это маятник часов. Руки вдоль тела, на счет «раз-два» маятник начинает двигаться вперед и назад, как будто ты идешь, но на одном месте, без движения ног». При этом учим ребенка дышать также на счет «раз-два»-вдох, «три-четыре»-выдох. Время движения 1-2 минуты. Можно использовать песочные часы того же интервала.

Игра «Холодно-жарко».





ВАЖНО: все упражнения взрослый сначала показывает ребенку сам, обучая его. Затем смотрит, как ребенок выполняет задания и исправляет ошибки. Затем присоединяется. Совместное выполнение упражнений создает большой эмоционально-положительный эффект от общения родителя и ребенка.

Также родителям рекомендуется в общении с детьми использовать **«Я-сообщения»** – высказывания, в которых родитель говорит о своих чувствах, сообщает о себе и своем переживании и озвучивает чувства ребенка.



*Спасибо за
внимание!*