

Примеры тренингов и игр:

Упражнение «Я и мои эмоции».

Выкладывают карточки, изображающие эмоциональное состояние человека. Ребенку предлагается выполнить несколько простых упражнений для развития мимических мышц лица.

Игра «Настроение».

В игре участвуют двое или более детей. Они садятся в круг. Взрослый бросает мяч одному из детей, называя при этом какое-либо настроение или эмоцию. Ребенок возвращает мяч, называя противоположное настроение.

Например:

Веселый – грустный;
Добрый – злой;
Теплый – холодный;
Ясный – мрачный;
Медленный – быстрый;
Молчаливый – общительный;

1. «Обнимашки». Часто ли вы обнимаете своих детей, просто так, без всякой на то причины? А как вы думаете, существует ли необходимое количество объятий для поддержания хорошего самочувствия?

3. Игра «Угадай ребенка». Психолог: «Насколько хорошо вы знаете своих детей? Сейчас мы это проверим».

Родителям по очереди завязывают глаза, дети сидят на стульчиках. Каждый родитель должен на ощупь найти своего ребенка.

4. Игра «Рассказ про маму». Ребятам предлагается по очереди рассказать о своих родителях, с которыми они пришли.

5. Игра «Хвост дракона» или «Золотые ворота». На усмотрение психолога.

6. Упражнение «Любимое поведение». Родителям предлагается вспомнить и сказать, что они любят в поведении своих детей.

7. Танец разминка для всех (танец маленьких утят). Звучит песня «танец маленьких утят». Все участники тренинга вместе с психологом исполняют всем знакомый танец.

8. Упражнение «+ качества». Родителям предлагается вспомнить и назвать 3 положительных качества своего ребенка.

«Испорченный телефон».

Мимикой и пантомимикой мы можем показать не только наши чувства, но и различные предметы, явления и ситуации.

Игра «Угадай-ка».

Игру начинает взрослый. С помощью мимики и жестов он изображает какой-либо предмет (мяч, лягушку, машину, поезд, бабочку и т.д.). Названия изображаемых предметов можно написать на отдельных карточках и доставать карточки из «чудо-мешочка».

Это упражнение помогает ребенку осознать возможности и богатство «бессловесных движений», научиться их производить и понимать.

«Знакомство с друзьями»

Выполняя это упражнение, дети научатся устанавливать доверительные отношения с другими людьми, создавать атмосферу сотрудничества.

Каждый участник называет своё имя и говорит, что он больше всего любит.

Игра «Запомни звуки».

Эта игра научит детей концентрировать внимание, разовьёт слуховую память.

Нужно приготовить коробку с различными шумовыми предметами, звучание которых знакомо детям. Звуки можно «зарисовать», угадывать или просто повторить то, что звучало.

Игра «Аукцион».

Ведущий предлагает участникам игры называть предметы, имеющие один общий признак, например: круглый стол, круглая тарелка и т.д. Когда темп называния предметов замедляется, ведущий считает: «Круглый – раз! Круглый – два! Круглый – три!»

Выигрывает тот, кто последним называет предмет. Игра создает здоровый эмоциональный подъем.

Игра «Спичечный узор».

Возьмите спички (3,4,5), бросьте их на стол, запомните образовавшийся узор и вместе с ребенком постараитесь выложить такой же узор по памяти, прикрыв образец листом бумаги.

Игра развивает произвольность внимания, мелкую моторику, пространственные представления, помогает взаимодействию между взрослым и ребенком.

Игра «Апельсин»

Играющие делятся на две команды и соревнуются: кто быстрее закончит передачу апельсина от первого игрока команды до последнего игрока.

Условие. Играющие дети выстраиваются так: ребенок, взрослый, ребенок и т.д., а передают и получают апельсин, зажав его под подбородком.

В игре развивается эмпатия, взаимопомощь, возникает положительный эмоциональный настрой.

Игра «Скажи другому участнику комплимент».

Игра объединяет участников. Комplименты можно говорить о характере человека, внешности и т.п.

«Ласковое имя». Сначала психолог, начиная с себя, называет свое полное имя, а затем свое имя в уменьшительно-ласкательной форме. Далее по кругу все выполняют это упражнение пока очередь снова не дойдет до психолога.