МДОУ "Эммаусский детский сад общеразвивающего вида"



Выполнила:
педагог-психолог
Травникова И.В.

Эммаусс 2026г.

Нормальные проблемы каждый день для растущего ребенка любого возраста рождают всевозможные чувства. Дети пропускают эти эмоции через игру. Смех, в частности, преобразовывает нашу химию тела путем уменьшения напряженности и увеличения расслабления.

Дети физически активнее взрослых. Когда они эмоционально возбуждены, их тела должны высвобождать всю эту энергию. То, что у них гораздо больше энергии, чем у нас, - одна из причин, почему они нас утомляют. Но мы можем использовать это в наших интересах. В то время, когда мы играем в подвижные игры с детьми, они хихикают, потеют и кричат, они выпускают гормоны стресса, агрессию, которые они в противном случае должны были бы выпустить на нас, чтобы разрядиться.

Игры - действительно отличный способ сблизиться с ребёнком - они создают пространство для живого, непринуждённого общения, где можно и посмеяться, и научиться чему-то новому, и просто побыть вместе.

Игра также способствует обучению, поэтому, когда вы "преподаете" эмоциональный урок играя, ваш ребенок действительно получает его. Но лучше всего игра помогает родителям и детям чувствовать себя ближе друг к другу.

Конечно, все мы очень устаем, и порой нам было бы предпочтительнее лечь на диван, чем начать активную игру. Хорошая новость заключается в том, что эти игры не должны длиться долго, 10 минут максимум, или всего 2 минуты.

Большинство родителей считают, что игры с детьми их бодрят. Это происходит потому, что напряжение и раздражение, которые мы носим в себе и которое заставляет нас уставать, выходит наружу во время игры с ребенком. Мы выпускаем гормоны стресса так же, как и наши дети. Это дает нам заряд энергии.

Пусть ребёнок ведёт

Предложите ребёнку выбрать игру.
На несколько минут отдайте ему инициативу:
не подсказывайте, как «лучше»,
а спросите: «Что мне делать?».



Играйте в зеркало

Ребёнок показывает движение, а вы повторяете. Потом поменяйтесь ролями. Можно играть даже сидя: строить гримасы, двигать руками, изображать животных.



Разрешите себе ошибаться

Наденьте носок на руку и удивитесь, почему он не подходит. Перепутайте голоса персонажей. Дайте ребёнку вас поправить и посмеяться вместе.



Найдите друг друга

Спрячьте игрушку так,
чтобы её было легко найти,
или поиграйте в прятки сами.
Радость встречи может стать
главным моментом игры:
«Вот ты где! Я так рад
тебя видеть».



Поменяйтесь ролями

Пусть ребёнок станет учителем, врачом или капитаном, а вы следуйте его указаниям. Детям бывает приятно почувствовать, что взрослый их слушает и принимает всерьёз.



С ребёнком постарше тоже можно играть

Пусть он научит вас своей игре. Можно вместе придумывать смешные правила, угадывать песни или соревноваться в нелепых рисунках. Выбирайте то, что нравится ему.



Главное не игра, а отклик

Следите, интересно ли ребёнку. Если он устал, не хочет обниматься или просит остановиться, остановитесь. Даже короткая игра может подарить ощущение: «Мне хорошо с тобой».



Попробуйте начать с чего-то простого, а потом постепенно усложнять задачи. Главное - искренний интерес и внимание к тому, что нравится именно вашему ребёнку.

Удачи в играх!

