

Игры для родителей детей в период адаптации!

Упражнение «Паутина»

Цель: знакомство, формирование позитивного самовосприятия, сплочение группы.

Участники встают в круг, каждый называет свое имя и имя своего ребенка. Например: «Марина - я, мама Светы». Участник берет клубок нити в руки и, рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему, напротив.

Таким образом, все родители и воспитатели оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое.

Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя...

Она натянется и станет резать руки. Такие отношения называют натянутыми... А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем... Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом... О таких ситуациях говорят «он тянет одеяло на себя»...

Некоторые люди предпочитают надевать эту нить себе на шею. Хотите попробовать?.. Те, кто сейчас сделал это, наверное, ощутил, как больно нить режет шею... Про такие ситуации люди говорят «посадил себе на шею»...

Разные эксперименты можно проводить с этой нитью. Собственно, многие люди посвящают этому целую жизнь. Натянут, разорвут, завяжут узел, наденут на шею или вообще отпустят... В нашей команде это недопустимо.

Давайте сейчас найдем такое положение и натяжение нити, которое будет наиболее удобным для всех. И запомним это состояние каждой клеточкой нашего тела. Спасибо!



Упражнение «Погружение в детство»

Цель: осознание и переработка своих внутренних состояний, переживаний; воссоединение со своей внутренней, открытой и эмоциональной частью личности.

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное.

Представьте себя в то время, когда вы были маленькими. Теплый весенний день. Воздух терпкий, пряный, пахнет смолянистыми тополиными почками. Деревья такие высокие, что кажется, своими верхушками они достают до неба. Вы идете по улице. Как вы выглядите? Посмотрите, что на вас надето: какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это? Вы берете за руку и чувствуете какая она теплая и нежная.

У вас получилось представить себя маленькой? Расскажите, что вы чувствовали?

Упражнение «Я иду в детский сад»

Цель: оживить детские воспоминания; переработать свои детские впечатления и переживания; осознать личностные качества, внутренние резервы и развить поведенческие характеристики.

Снова закройте глаза. Представьте, что мама ведет вас первый раз в детский сад. Вы входите в ярко освещенную комнату, видите высокую тетю, незнакомых мальчиков и девочек. В комнате очень шумно. Рядом с высокой тетей стоит девочка, плачет и зовет маму. Тетя ласково зовет вас войти, вы оборачиваетесь, чтобы взять за руку маму... а мамы нет...

Что вы почувствовали в этот момент? О чем подумали?

Детям любого возраста очень непросто начинать посещать детский сад. Каждый из них проходит период адаптации к детскому саду. Вся жизнь ребёнка кардинальным образом меняется.

Упражнение «Теннисные мячики»

Цель: *почувствовать тяжесть эмоциональных переживаний ребенка в период адаптации.*

Посмотрите на шарики в моей корзине – это трудности, с которыми сталкивается ребенок, пришедший в детский сад.

Незнакомая обстановка, незнакомые взрослые, мальчики и девочки, ощущение одиночества, отсутствие близких, бесконечное время, не умею кушать, не умею проситься на горшок, не умею одеваться, не знаю, когда заберут домой, новый режим дня.

Удобно ли вам держать в руках столько шариков? Что хочется сделать, когда они падают? Что хочется сделать?

