

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА-БРОДИЛКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

«Вместе к счастью»

Автор: педагог-психолог МАОУ «Лицей №29» г.Тамбов

Шкитина Наталья Александровна

Психологическая игра-бродилка «Вместе к счастью» предназначена для детей 8–12 лет и их родителей.

Мама или папа играют вместе с ребёнком в паре. Психолог (ведущий) помогает поддерживать здоровый диалог. Игра может выступать как разновидность психологической консультации. В игре могут участвовать до трёх пар. В ходе игры игроки по очереди либо отвечают на вопрос, либо выполняют задание. Карточка с вопросами поделена пополам: вопрос для ребенка – вопрос для родителя. Карточки с заданиями общие. Какую ребенок (родитель) вытянул карточку определяется броском кубика.

Вопросы и задания относятся к разным сферам и объединены в три блока.

Первый блок "Семейный компас" (блок для улучшения коммуникации и понимания).

ЦЕЛЬ: Помочь родителям и детям лучше понимать друг друга, находить общий язык и решать конфликты.

МЕХАНИКА: Игроки по очереди вытягивают карточки с вопросами или заданиями, которые касаются различных аспектов семейной жизни (чувства, ценности, потребности, мечты). Игроки отвечают на вопросы, делятся своими мыслями и чувствами, слушают друг друга.

Пример вопросов из карточек для ребенка:

- Что для тебя самое важное в вашей семье?
- Что могут сделать родители, чтобы ты чувствовал себя более счастливым?

Пример вопросов из карточек для родителя:

- Какими вы были подростком?
- Расскажи о себе с помощью трех существительных, трех прилагательных и трех глаголов.

Пример задания из карточек «Выполни задание»:

- Вспомни одну из своих ошибок, которая не дает покоя. Чему она тебя научила? Давай подумаем, как ее можно отпустить, запиши.

- Вспомни, кто был к тебе добр или кого ты любишь? За что бы ты мог поблагодарить этого человека? Запиши слова благодарности.

Второй блок "Остров сокровищ" (блок для укрепления эмоциональной связи и развития эмоционального интеллекта).

ЦЕЛЬ: Создать атмосферу доверия, любви и взаимопонимания в семье, помочь родителям и детям лучше понимать свои и чужие эмоции.

МЕХАНИКА: Игроки бросают кости, делают ходы, вытягивают карточки с вопросами или заданиями, связанными с различными эмоциями (распознать эмоцию по выражению лица, рассказать о своих чувствах, поддержать другого игрока). За успешное выполнение заданий игроки получают "сокровища" - приятные бонусы в реальной жизни (например, совместный поход в кино, вкусный ужин, объятия). «Сокровища» каждый игрок придумывает перед началом игры.

Пример вопросов из карточек РЕБЕНОК:

- Какие запахи существуют в твоей Вселенной?
- Какие чувства приятные, а какие неприятные, почему?

Пример вопросов из карточек РОДИТЕЛЬ:

- Что, по твоему мнению, чувствует сейчас ребенок? Попробуй объяснить это одним словом.

- Покажи, как Вы злитесь?

Пример из карточки «Выполни задание»:

- Отгадай эмоцию (скопируйте по очереди выражение лица друг друга, называя эмоцию).

Третий блок "Семейный детектив" (блок для разрешения конфликтов и развития навыков сотрудничества).

ЦЕЛЬ: Научить родителей и детей находить компромиссы и решать проблемы мирным путем, развивать навыки сотрудничества и работы в команде.

МЕХАНИКА: Игроки становятся "семейными детективами", которым предстоит расследовать различные "семейные дела" (конфликты, недоразумения, проблемы). Игроки собирают улики, опрашивают свидетелей (членов семьи), анализируют информацию и выносят вердикт.

РЕБЕНОК (пример задания)

- Представь, что ты детектив. Опиши три важных факта, которые привели к последней ссоре с мамой/папой. Не добавляй свои чувства, только факты.

РОДИТЕЛЬ (пример задания)

- Опишите ситуацию, когда вы чувствовали, что не понимаете своего подростка. Что вы сделали, чтобы изменить эту ситуацию? Что можно было сделать по-другому?

Предлагаю вам описание правил игры:

Вступление

Добро пожаловать в мир «Вместе к счастью»!

В этом увлекательном путешествии вы, родители и дети, сможете трансформировать свои отношения, лучше узнать друг друга, раскрыть сердца навстречу любви и пониманию.

Пусть эта игра станет мостиком, соединяющим ваши души, поможет вам услышать друг друга, увидеть мир глазами друг друга и построить крепкие, счастливые отношения, основанные на взаимном уважении и поддержке.

Откройте для себя сокровища семейного счастья, спрятанные в каждом из вас!

Аудитория

2–6 человек (ребёнок + родитель)

Время

2–3 часа

Ресурсы

- Игровое поле
- Карточки с заданиями
- Игральная кость
- Фишки

Цель

Помощь ребёнку и родителям в построении здоровых отношений

Задачи

- Помочь родителям и детям лучше понимать друг друга, находить общий язык и решать конфликты;
- Создать атмосферу доверия, любви и взаимопонимания в семье, помочь родителям и детям лучше понимать свои и чужие эмоции;
- Научить находить компромиссы и решать проблемы мирным путём, развивать навыки сотрудничества и работы в команде.

Ход игры

1. Начало игры:

Игроки ставят фишки на старт. В свой ход каждый бросает кубик и продвигается вперёд на нужное количество шагов.

2. Выполнение заданий:

Когда фишка останавливается на поле определённого цвета и формы, игрок выполняет задание с карточки этого цвета. Есть общие задания, а есть разделение: ребёнок отвечает на вопросы для детей, родитель — на вопросы для взрослых. Если требуется время на выполнение задания — участник может взять паузу и ответить перед следующим ходом.

3. Сокровища:

Если игрок попадает на кружок с надписью: *«Получи сокровище»*, он получает от своей пары заранее придуманное сокровище. Это может быть:

- слово *«спасибо»*
- фраза *«я тебя люблю»*
- обещание: *«мы пойдём в кино»*, *«я помогу тебе собрать игрушки»*
- или просто тёплое объятие

4. Конец игры:

Игра заканчивается, когда все игроки достигают финиша.

Примеры заданий

- Общее задание:
"Какое дело ты начал, но не закончил? Придумай и запиши план завершения."
- Задание для ребёнка:
"Что могут сделать родители, чтобы ты чувствовал себя более счастливым?"
- Задание для родителя:
"Что, по твоему мнению, чувствует сейчас ребёнок? Попробуй объяснить это одним словом."

Обратная связь

После завершения игры участники могут:

- написать короткий отзыв о своих впечатлениях;

- отметить, какие моменты были самыми значимыми;
- поделиться, что нового они узнали друг о друге.

Игра может стать отличным инструментом для психологов, педагогов, организаторов семейных мероприятий и просто родителей, желающих лучше понять своих детей!