

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ
ОБЛАСТИ

государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Ирбитский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
(ГБУ СО «Ирбитский ЦППМСП»)

623850 Свердловская область, г. Ирбит, ул. Пролетарская, д.16,
Тел./факс (343 55) 6 -35-42
E-mail: detiirbita@rambler.ru

**Восстановление социальной активности
детей и взрослых после самоизоляции**
Рекомендации для родителей

Автор-составитель:
Сложинская Светлана Викторовна,
методист

г. Ирбит

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Основные проблемы в период неопределённости	3
Основные советы по преодолению стрессовых ситуаций	4
Рекомендации по организации семейного досуга в домашних условиях	5
Игры дома... или "Общение с увлечением"	8
Релаксационные техники и дыхательные упражнения	19
Информационные источники	21

Основные проблемы в период неопределённости

Период самоизоляции для многих семей оказался непростым. Этот период можно охарактеризовать как хронический стресс, все факторы которого действуют в течение длительного времени, комплексно и системно. Это, прежде всего, фактор неожиданность - "остановка на бегу", когда резко изменились все условия жизни, режим, нагрузки. Это потребовало от всех быстрой перестройки. Особенно сложно оказалось детям: из-за снижения двигательной активности, нехватки прогулок, привычных занятий.

Ситуация, в которой оказались все, для всех новая и непонятная. Не исключено, что она не повторится. Поэтому родителям необходимо быть готовыми к любой стрессовой ситуации, чтобы и самим справиться с негативными проявлениями, и помочь справиться со сложными ситуациями своим детям.

Опросы и наблюдения показали, что и взрослые испытали в период самоизоляции резкое усиление тревожных состояний, эмоциональную нестабильность, усталость, раздражение, конфликтность по отношению к членам семьи.

Типичными жалобами детей и подростков в период пандемии стали:

1. Конфликты с родителями (родители находятся дома, кричат, срываются, нельзя уйти на улицу, я хочу гулять, гиперопека).
2. Депрессивные настроения (я ничего не хочу, ничем не интересуюсь, страхи, скука, нехватка друзей, занятий, одиночество).
3. Школьные перегрузки, связанные с монотонностью учебной деятельности без возможности очного контакта и диалога при обсуждении учебного материала.

Для детей, подростков, непосредственно не столкнувшихся с последствиями пандемии, наиболее стрессовыми являются не сами факты изоляции, дистанционного обучения, переживания по поводу угрозы заражения, иных неблагоприятных последствий, а то, что влечет за собой изменения жизненного уклада в целом — обострение всех имеющихся проблем (конфликты с родителями, усиление тревожно-депрессивных проявлений, ограничение личных свобод (пространства, общения, передвижения)).

Основные советы по преодолению стрессовых ситуаций

В качестве поддержки детей и родителей необходима эмоциональная и психологическая поддержка, для подростков - понимание и признание со стороны взрослых, необходимость «выговориться», уменьшить напряжение и раздражение, чувство тревоги.

Для снятия уровня тревоги, раздражения, напряженности в ситуации неопределенности можно использовать рекомендации психологов:

- Пока родитель в стрессе, он не может быть ресурсом для ребенка.
- Принимайте текущую ситуацию как фактор жизни, на который вы не в состоянии повлиять.
- Учитывайте обилие «информационного мусора», связанного с пандемией. Доверяйте только официальным источникам.
- Соблюдайте режим питания и сна.
- Грамотно распределяйте обязанности между членами семьи.
- Запланируйте бытовые дела на неделю вперед, выполняйте их по мере возможностей.
- Обеспечивайте по мере возможности физическую активность себе и всем членам семьи.
- Используйте игры, которые сплачивают коллектив и семью.
- Применяйте релаксационные техники и дыхательные упражнения.

При нарушении привычного темпа жизни сложно без потерь вернуться в привычный режим. Многие чувствуют скованность и психоэмоциональное напряжение. Не нужно давать себе раскиснуть. Помимо обыденных и рабочих дел нужно найти себе занятие, которое поможет встряхнуться, расслабиться и начать снова радоваться жизни. Положительные эмоции после длительных ограничений в общении и стресса будут очень важны. Важно настроиться на позитивное мышление. Если сложно справиться со стрессом, можно обратиться к медитации, йоге, дыхательным упражнениям, к совместным играм и занятиям. Если есть возможность записаться на расслабляющий массаж. В случае, если с тревогой справиться самостоятельно не получается, нужно обратиться за помощью к специалисту.

Рекомендации по организации семейного досуга в домашних условиях

Чтобы свести к минимуму конфликты в семье, необходимо организовывать совместный досуг детей и взрослых. Для сближения членов семьи на сайте «Педагоги России» предложены рекомендации для детей и взрослых:

1. Играть в настольные игры или смотреть кино.

Такое совместное времяпровождение не только спасёт от скуки, но и сплотит вас и ваших близких. Важно ориентироваться на то, что интересно и полезно для всех членов семьи. Настольные игры развивают память, внимание и мышление. Подбирайте игры осознанно!

2. Писать книги.

Карантин даёт возможность лучше узнать своего ребёнка, заметить и развить его скрытые таланты. Кто знает, может, у вас в семье растёт будущий Пастернак или Толстой? Стать домашним писателем не так уж сложно, достаточно вооружиться бумагой, ручкой, карандашами и фантазией. Кто-то будет работать над сюжетом, а те, кто ни писать, ни читать ещё не умеют, могут представить себя иллюстраторами.

3. Сажать цветы.

Ведь это просто, дёшево и полезно. Высаживать можно и зелень, и овощи. Для этого вам понадобятся только горшок, мешочек с землёй и семена.

4. Играть в прятки.

Старый добрый способ заработать передышку от активных игр и спокойно выдохнуть. Ведь прежде, чем отправиться на поиски игроков, водящий может сосчитать до ста, а то и до тысячи.

5. Создать собственную галерею рисунков.

Можно заказать у юного художника «картины» разной тематики («Времена года», например), потом отобрать вместе с ним лучшие работы для выставки и развесить их вдоль стен.

6. Устроить математическую олимпиаду.

Уделить время царице наук уж точно не будет лишним. Это поможет детям развить навыки счёта, а их родителям устроить мозгам разминку, потому как некоторые задачи в учебниках математики под силу решить только «избранным». Устроить конкурс на самого главного математика в доме можно, подобрав самые заковыристые упражнения из тех, что ребёнок

недавно проходил в школе. Ну и о достойной награде для победителя забывать не стоит.

7. Устроить конкурс на лучший бумажный самолёт

Можно даже сделать сразу несколько номинаций: на самый безумно раскрашенный фюзеляж, самый долгий полёт, самый невероятный винт.

8. Испечь «что-нибудь вкусненькое» вместе.

Часто детям хочется чего-нибудь «этакого», и совместная готовка отличный способ не только испечь вкусный пирог, но и увлечь ребёнка самим процессом. Готовя с мамой, дети учатся быть терпеливыми и следовать инструкциям. Дайте им поэкспериментировать с начинкой и декором, и они тут же поймут, что готовка – это не скучно и долго, а креативно и вкусно.

9. Пускать пузырьки.

Можно научить ребёнка делать мыльные пузыри из жидкого мыла, шампуня или средства для мытья посуды. Напомним, что выдувать их можно даже через обычную коктейльную трубочку.

10. Писать письма.

Вместо звонка или СМС можно написать бабушке настоящее письмо. Это поможет развить грамотность и навыки письма.

11. Пойти в импровизированный поход

«Импровизированный» – потому что из дома выходить вам при этом не придётся! Зачем палатка, когда можно сделать шалаш из одеял? Да и костёр разводить необязательно – зефир можно пожарить в микроволновке. Главное не забыть взять с собой «в поход» хорошее настроение и дух авантюризма.

12. Организовать соревнование на самую чистую комнату.

И снова, главное – запастись призами и терпением.

13. Собрать мозаику.

Тут и терпение, и логика, и местами физика с геометрией. В общем, настоящая палочка-выручалочка в условиях карантина. А мозаика из 1000 элементов можно занять ребёнка не на один день.

14. Заниматься декоративно-прикладным искусством

Картон, маркеры, обрезки бумаги, мелки – всё, что угодно подойдёт для создания шедевра. Из подручных материалов можно делать, аппликации, вырезать кукол, конструировать роботов. Главное – выделить для

«мастерской» свободное от дорогих ковров и мебели пространство. И, безусловно, если в доме живёт будущий дизайнер одежды, стоит предупредить его, что шторы не самая подходящая для кукольного наряда материя.

Игры дома... или "Общение с увлечением"

(Игры взяты из материалов сайта форума «Педагоги России»)

"Необычное животное"

Один игрок рисует голову, загибает лист и передает следующему. Тот рисует туловище, загибает лист и передает лист дальше, или обратно и т. д.

"Сочиняем сказку"

Для появления на свет интересного рассказа, по мнению известного итальянского писателя Джанни Родари, нужно всего лишь два слова. Причем, чем более чуждыми эти слова будут друг к другу, тем лучше. Тогда воображение будет вынуждено активизироваться, стремясь связать их в единый сюжет. Выбрать слова можно самыми разнообразными способами: спросим у папы одно слово, а у сестры – другое. Или найдем их на разных страницах словаря. Далее, каждый участник пытается связать персонажей в сюжетной линии сказки. Можно добавлять баллы тем участникам, который кардинально разворачивают сюжет своими идеями... меняя направление сказки

"Живая картина"

Игрокам нужно обсудить - что такое мечта, перечислить возможные. А теперь пусть каждый покажет свою мечту с помощью пластики тела и мимики лица. Остальным нужно отгадать, что это за желание.

"Зеркало"

Участники делятся на пары. Каждый встает напротив партнера. Один участник будто бы смотрится в зеркало. Второй - его отражение. Постарайтесь синхронно выполнять любые движения: медленно ходить по комнате, подпрыгивать, разводите руки, строить гримасы и смешные рожицы, не дотрагиваясь друг до друга. Через пару минут меняемся ролями.

"Подними без рук - 1 "

Играть можно вдвоем или втроем. Для игры нужен мяч среднего размера. Ложимся на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот и положить мяч между головами. Теперь встаем, поднимая мяч, и стараемся донести его до определенного места, не дотрагиваясь до него руками.

"Подними без рук - 2"

Встать на четвереньки и положить мяч перед собой. А теперь попробуем, кто быстрее докатит до финиша мяч лбом, носом, локтем, коленкой и т.д.

"Что изменилось - 1"

Сядьте на пол друг напротив друга. Один участник должен запомнить, как сидит ведущий. Потом он закрывает глаза, а когда открывает, то должен определить, что изменилось (положение ноги или руки, выражение лица и т.д.).

"Что изменилось - 2"

Ставим на столе несколько предметов (от 5 и увеличивая по мере тренировки). Запоминаем и закрываем глаза. Ведущий убирает одну игрушку или меняет местами. Участники, по очереди определяют, что пропало или изменилось. Выигрывает тот, кто был наиболее точным.

"А ну-ка повтори..."

Один участник прохлопывает/ простукивает ритм (пальцами/ ладонями/ палочками). Другие участники, по очереди, должны воспроизвести ритм. Выбывает тот, кто не смог точно воспроизвести ритм.

"Автомобиль"

Расставьте столы, стулья и другие предметы по комнате. Легенда: ты - автомобиль, который едет темной ночью. У него не работают фары, но навигатор ему подсказывает путь. Игрок «едет» с закрытыми глазами, ведущий - подсказывает путь. Для усложнения задания можно двигаться по полосе препятствий назад. Возможно, кому-то будет интересно посчитать, сколько раз автомобиль врезался.

"Охотник за змеей"

Для этого потребуется веревка. Один игрок держит конец веревки, садится на корточки и двигает ей из стороны в сторону (это – змея). Другой участник пытается поймать змею, наступив на нее ногой. Когда хищница поймана, игроки меняются местами. Далее можно ловить змею другой ногой или руками. А потом змея решила уползти. Она быстро ползает по комнате, а охотник пытается ее нагнать и наступить.

"Сквиглл"

Первый игрок рисует каракули и передает лист следующему. Второй из нарисованных каракулей - создает какой-нибудь образ и передает следующему, или возвращает обратно. Рисунок может дополняться до бесконечности. По ходу игры можно обсуждать результат, который получается.

"Ассоциация"

Один участник временно удаляется из комнаты (ну, хотя бы затыкает уши, если удаляться некуда), а остальные игроки задумывают какого-нибудь общего знакомого. Задача ведущего – отгадать, о ком идет речь. Он имеет право спрашивать только об ассоциациях с этим человеком. «На какое время года он похож?», «С каким цветом он у тебя ассоциируется?», «Если бы этот человек превратился в книгу, какая это была бы книга?», «А если он превратится в детскую игрушку?». Варианты бесконечны.

"Мемори"

Парные карточки (можно изготовит самостоятельно - что увеличит время совместного участия) разложить на ровную поверхность. Первый игрок переворачивает две любые карточки. Если они оказались одинаковыми, он берет их себе, если нет – переворачивает опять рубашкой вверх. Теперь ход делает следующий игрок. Задача каждого участника – запомнить, где лежит какая карта, чтобы открыть ее в нужный момент.

«Эрудит»

Составлять слова из одного длинного слова. Выигрывает игрок, который составил наибольшее количество слов.

"Правда или действие"

Ведущий задает вопрос одному из игроков: «Что ты выбираешь – правду или действие?» Если игрок выбрал «правду», он должен ответить на вопрос ведущего честно. Если действие, то должен выполнить задание ведущего.

"Верите ли вы, что..."

Ведущий говорит: «Верите ли вы, что я...» дальше рассказывает о каком-то своем поступке или любом событии. Задача игроков угадать – говорит он правду или врет. Кто угадал – тому очко. Не угадал – очко ведущему. Ведущими становятся все по очереди.

"Каблограмма"

Напишите на листе бумаги в столбик имя (ребенка, бабушки, Ваше имя, кличку собаки и т.д.). Можно написать и просто слово. Слово должно состоять из 5 и более букв. Вместе придумайте свое толкование этого слова, т.е. предложение, в котором слова начинаются с букв заданного слова и следуют по порядку.

"Крокодил"

По очереди необходимо показать (без слов) животное, в старшем возрасте – абстрактное понятие или эмоцию.

"Шарады"

Пантомима, по правилам схожая с игрой «Крокодил». Разница состоит в том, что вместо отдельных слов главный участник показывает целое предложение, а время угадывания ограничено.

"Кто я?"

Игроки получают по небольшому кусочку бумаги и ручке (лучше использовать самоклеящиеся листочки). На листочке каждый в тайне от остальных пишет имя литературного героя (героя фильма или мультика), знаменитости (певца, артиста, политика). В зависимости от возраста участников, о том, кого можно писать, а кого нет, можно договориться заранее. Далее, каждый передаёт свой листочек соседу справа. Получив другой листок, надо не глядя прилепить его себе на лоб. Таким образом, каждый игрок видит «имена» всех, кроме своего собственного. Игроки по очереди начинают задавать окружающим наводящие вопросы. Вопросы должны быть такими, чтобы на них можно было ответить «Да» или «Нет». Можно договориться заранее, сколько вопросов может задать каждый участник прежде, чем ход переходит дальше по кругу. Игра продолжается, пока кто-нибудь не угадает. Этот игрок и становится победителем. Однако, можно продолжить «битву» за второе и третье место.

"Рассказ по кругу"

Вырезать из бумаги 15-20 карточек с изображением разных предметов (можно нарисовать). Если вы играете с малышами, лучше, чтобы эти предметы были как можно проще, а для детей постарше можно наклеить известных мультяшных героев. В начале игры каждому игроку раздается по 5-7 карточек. Первый игрок тянет одну свою карту и начинает рассказ с тем словом, которое изображено на ней. Второму человеку в команде нужно продолжить рассказ, используя слово на своей карточке и т.д. Главное правило: история может быть фантастической и смешной, но она должна быть связной.

«Это я!»

Все участники составляют круг. Можно стоять, можно принести стулья и сесть. Водящего выбирают с помощью считалочки. Водящий называет имена двух участников. Например, папа и Катя. Услышав свои имена, папа и Катя должны поменяться местами. Водящий должен попытаться опередить и

первым занять место кого-нибудь из названных участников, папино или Катина. Оставшийся без места участник превращается в водящего и уже сам называет следующие имена.

"Есть контакт"

Ведущий загадывает слово, а остальным участникам сообщает, с какой буквы оно начинается. Например, задуманное слово «Молоток». Значит, озвучивается буква «М».

Каждый участник команды загадывает слово, начинающееся на «М», а затем объясняет его другим. Например, если участник задумал слово «Метель», он говорит так: «Бывает зимой, когда идет снег». Если кто-то отгадал слово, то он выкрикивает: «Есть контакт». Оба участника вслух считают до десяти и одновременно называют его.

Когда первое слово угадано, ведущий дает вторую букву загаданного слова. Далее действия развиваются по тому же сценарию, только теперь участники придумывают и объясняют слова, начинающиеся на «Мо». Игра заканчивается, когда кто-то из участников угадывает слово, загаданное ведущим.

"Черепашьи гонки"

Становимся на четвереньки, кладем на спину подушку. А теперь – на старт. Стараемся дойти до финиша, чтобы панцирь не упал.

"Угадай предмет"

Ведущий загадывает предмет, а затем описывает его остальным игрокам. Сначала необходимо описывать общие признаки, затем давать более точные характеристики. Выигрывает участник, отгадавший предмет по его описанию. Игра развивает фантазию и заставляет подростков думать.

"Составь слово"

Участники выбирают любое слово. Из букв, которые в него входят, нужно составить как можно больше новых слов.

Или из букв, который в него входят, убрав не более 1 буквы/ добавив не более 1 буквы - нужно составить новое слово.

Участник, справившийся быстрее – побеждает.

"Анаграммы"

5каждый участник игры выбирает по 5 слов и составляет анаграмму - меняет буквы местами. Потом, все загаданные участниками слова перемешиваются. Каждый участник выбирает 5 новых слов (если попадаетея

свое - меняет). Задача участников - разгадать анаграммы и написать закодированные в них слова. Участник, справившийся быстрее - побеждает

"Смесь бульдога с носорогом"

Даны три слова: «озеро», «карандаш» и «медведь». Составьте предложение, в состав которого входили бы эти слова. Выигрывает участник, который даст как можно больше вариаций

"До чего они похожи!"

Даны два слова: «кастрюля» и «лодка». Нужно найти как можно больше общих признаков у этих предметов.

"Чужие здесь не ходят"

Даны три слова: «собака», «помидор», «солнце». Надо оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы (можно объединять любые - по любым признакам), а одно слово, «лишнее», в котором этого признака нет, исключить. Конечно, нужно и объяснять свой выбор. Например, помидор и солнце - круглые, значит, собака - лишняя. Ваши варианты...

"Одно и то же"

Ведущий называет предмет: «вертолет». Нужно найти как можно больше предметов с такими же признаками. И обязательно объяснить ответ.

«Совсем наоборот» (Найди противоположное)

Ведущий называет слово «пенал». Участники должны найти как можно больше других предметов, в чем-то противоположных данному. Желательно найти различные признаки предмета (размер, материал, назначение, принадлежность, тогда будет легче подобрать предмет с противоположным признаком.

"Всюду пригодится!"

«Во все бочки затычка». Предмет - «книга». Надо перечислить как можно больше способов его применения. Конечно, запрещаются безнравственные, варварские способы применения.

"Смотри в корень"

Дано слово - «спорт». Надо назвать как можно больше предметов, которые являются самыми существенными для этого понятия. {Спортсмен, тренировка, соревнование, олимпиада и т. п.) Каждый участник может написать на предложенные слова: по 4-5 основных признаков. В конце - проводится обсуждение и выбирается самый внимательный игрок.

"Что в лоб, что по лбу"

Дана фраза: «Весной в душе рождается надежда». Представьте себе, что все слова этой фразы внезапно исчезли из языка. Как передать смысл другими словами? Побеждает тот, у кого больше трех вариантов.

"В огороде бузина, а в Киеве дядька"

Есть два события: белка, сидя на дереве, упустила орех, и директор школы получил выговор. Надо установить между ними связь, т. е. сочинить ряд естественных переходов от первого события ко второму. (Например: «Упавший орех ударил гулявшую по лесу собаку, она с испугу побежала и укусила за ногу шедшего по дорожке мальчика, мальчик был спортсменом, из-за укуса не мог участвовать в спортивных соревнованиях, в результате его школа не заняла призового места».)

(Потом - участники сообща подводят итоги, объявляют результаты.)

"Цепочка ассоциаций"

Сидя в круге, играющие по очереди посылают друг другу мячик (можно заменить любой мягкой игрушкой), выкрикивая любое пришедшее им на ум слово. Тот, кому послали мяч, должен АВТОМАТИЧЕСКИ ответить пришедшей ему на ум ассоциацией и тут же послать мяч другому.

В этой игре НЕЛЬЗЯ: создавать паузы, разрывать цепочку ассоциаций.

При несоблюдении этого правила, игрок выбывает игры.

Игра продолжается до тех пор, пока в ней не останется один человек - Победитель.

В ходе выбывания игроков, выбывшие присоединяются к жюри и получают право вместе с жюри кричать «Зачёт!» или же «Не зачёт!».

Внимание:

В этой интеллектуальной игре возможны конфликты и следующие за ними разбирательства. Это возможно потому, что часть людей выдаёт шаблонные стереотипные ассоциации, а часть (кстати, наиболее творческих людей) даёт очень сложные ассоциации, которые порой воспринимаются как нарушение правила игры, как разрыв той самой «цепочки».

Для этого в игру вводится дополнительное правило: Услышав «спорную» ассоциацию, Ведущий имеет право бросить реплику: «Поясни!»

Игрок, давший спорную ассоциацию, должен в сжатые временные сроки, чётко и лаконично объяснить-убедить жюри, прояснить группе свою ассоциацию. Раскрыть ход своих мыслей. Если ему это не удалось, он всё-

таки - выбывает. Нестандартно мыслящий игрок, таким образом, решает в этой игре положенные ему «задачи повышенной сложности», что и справедливо, и полезно для хода всей игры, так как скоро (под воздействием тенденции к подражанию) вся группа перейдёт на уровень игры повышенной сложности - выкрикиванию сложных ассоциаций с лаконичными и доходчивыми пояснениями.

«Театр аббревиатур»

Эта игра относительно лёгкая, однако требует от её участников «актёрского мастерства», а значит, раскованности каждого, сплочённости группы в целом - то есть, требует предварительной разминки.

Водящий выходит за дверь. Игроки, посоветовавшись, придумывают сообща слово.

Это слово должен будет отгадать Ведущий, когда вернётся. Буквы, из которых состоит это слово, распределяются между игроками.

Каждая буква должна соответствовать определённому типу поведения, черте характера, социальному типу. Лучше, если Вы будете играть во что-нибудь одно, например, только черты характера или только типы или профессии людей

З -зависть,

И- интеллект,

М - мнительность

А - агрессивность

И так далее...

Когда Ведущий возвращается в комнату, участники игры представляют ему пантомимы. Водящий должен угадать, что же ему пытаются показать, а из первых букв угаданных слов - сложить и разгадать задуманное в начале игры СЛОВО.

"Буриме"

Игроки должны придумать стихотворение на предложенные рифмы. Рифм может быть сколько угодно. Оцениваются оригинальность, юмор и, конечно, литературность получившегося произведения.

"Маршрут неизвестен"

Это игра, в которой каждому требуется составить цепочку слов по принципу чайнворда: последняя буква предыдущего слова должна совпадать

с начальной буквой последующего: «береза - акация - ясень - нарцисс - столетник...» и т. п. При этом выбор слов ограничивается какой-нибудь определенной темой, например, только названия растений или только названия городов и т. п. Буквы «ъ» и «ь» в расчет не принимаются - берется буква, которая предшествует им в слове. Кто в течение пяти минут сумеет составить наиболее длинную цепочку слов, тому и присуждается победа в игре.

Игра становится еще более занимательной, когда заранее даются «слово-старт» и «слово-финиш», то есть начальное и конечное слова будущей словесной цепочки. Задача играющих - составить маршрут, найти промежуточные слова между «стартом» и «финишем» в пределах заданной темы.

Допустим, начальное слово - «поезд», а конечное - «станция». Чтобы привести «поезд» на «станцию», можно пользоваться словами только железнодорожного лексикона. В приведенном примере достаточно двух таких промежуточных слов: поезд - депо - откос - станция. Но в иных случаях «маршрут» может оказаться весьма длинным и извилистым.

"Аукцион"

Ведущий называет фамилию известного писателя, а играющие по очереди называют произведения, написанные им. Победителем считается тот, кто последним, когда остальные уже «выдохлись», называет очередное произведение.

Может быть и другое условие аукциона, например, назвать какую-нибудь начальную букву (допустим «т» или «в») и предложить играющим назвать как можно больше литературных произведений, фамилий писателей, имен героев. Сферы для игры могут быть выбраны любые (музыка, искусство, современные актеры и т.д.).

"Подарки"

Одного из игроков выбирают водящим, он отправляется в путешествие, и все играющие просят его привезти им из разных городов подарки. Они называют города, но подарки не называют — они пока не знают, что «пришлют» им «родственники».

Города лучше называть общеизвестные и желательно на разные буквы. Водящий принимает все просьбы, прощается и отправляется в путешествие, т.е. выходит из комнаты.

«Путешествие» продолжается не более пяти минут — за это время водящий должен придумать, кому что привезти. Название подарка должно

начинаться с той же буквы, с которой начинается название города, упомянутое каждым играющим. Так, например, назвавшему город Калуга можно привезти корзинку, кошку, корыто, копыто, колесо, капусту и т.д., а назвавшему Ставрополь — сапоги, самовар, суп, сундук и т.д. Чем смешнее подарок, тем лучше. Главная задача водящего — запомнить, кто какой город назвал, а подарок на соответствующую букву придумать несложно.

Путешествие закончено. Все поздравляют путешественника с благополучным прибытием. Начинается раздача подарков.

— Был у вашего дедушки, — обращается водящий к тому, кто назвал город Омск, — он прислал вам ошейник.

Игрок должен принять подарок, но, если водящий ошибся, и он такого города не называл, подарок отвергается. Когда играют больше пяти человек, то одна ошибка в расчет не принимается, но за две ошибки водящего штрафуют — он обязан отдать свой фант.

"Самый-самый мой плакат"

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты обсуждаются между всеми участниками. Главная задача - найти что-то общее, что объединяет игроков.

"Интервью: Я тебя совсем не знаю"

Игроки разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Главная задача - узнать то, что про участника не знают другие - раскрыть его с необычной для всех стороны. Представить полученный портрет можно с использованием творческих элементов: сделать рисунок, коллаж, представить как произведение искусства, как проект и др.

"В чем мне с вами повезло"

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им повезло (отличие группы, в которой происходит игра/семьи, коллектива). Далее участники делятся впечатлениями.

"Мы похожи?"

Игроки обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что.» и «Я отличаюсь от тебя тем, что.»

"Проективный рисунок "Наша семья"

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою семью/группу. Вся работа проводится в полной тишине. Каждый рисует то, что хочет сам.

Заранее можно обговорить правила - можно ли дорисовывать чужие рисунки?

Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)», «Какой эмоциональный фон получился у рисунка? конкретного человека (имя)?».

Такая работа поможет узнать о том, как нас воспринимают наши близкие.

"Мозговой штурм"

Цель: предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения на основании определенных правил. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии - принимаются все идеи, которые произносятся вслух, даже если они кажутся бредовыми.

На следующем этапе - добавляется один критерий, который будет главным при отборе решений.

Например: самый творческий... или самый дешевый... или самый быстрый и т.д.

Проблемы для решения могут быть написаны всеми участниками игры на бумажках, свернут и перемешаны. Выбор проблемы для решения осуществляется случайным образом: какая бумажка попала - тот вопрос и решается, даже если не все считают это проблемой.

Релаксационные техники и дыхательные упражнения

1. Если идет агрессивный наплыв, вы чувствуете раздражение, желание закричать, то надо изменить свое положение в пространстве. Если вы стояли — сядьте, если вы сидели — сядьте на пол. Если вы нависали над человеком — отойдите на шаг назад. Если вы размахивали руками — опустите руки. Если у вас была напряжена челюсть — расслабьте ее. Обратите внимание на напряжение в кистях рук. Обычно агрессия вызывает напряжение в челюсти и в кистях рук: рвать, кусать и так далее. Если вы расслабили челюсть и кисти рук, обычно уже гнев спадает. Если вы просто сядете, а еще лучше сядете на пол, на низкую табуретку, окажется, что в таком положении орать невозможно. Можно лечь на диван — и кричать уже не получится.

2. Найти опору, если у вас тревога или паника. Сядьте удобно, почувствуйте вес своего тела. Переобуйтесь из тапочек, особенно если они у вас мягкие, падающие с ног, в кеды, кроссовки, удобную устойчивую обувь. Это само по себе снижает тревогу. Сделайте упражнения на устойчивость, при которых ноги устойчиво стоят на полу, вы чувствуете эту опору, чувствуете свой вес. Подышите спокойно, медленно, не обязательно глубоко, главное — размеренно. Можно дышать на счет: на четыре — вдох, на четыре — пауза, на четыре — выдох, на четыре — пауза. Так вы задаете ритм, ваше дыхание выравнивается, успокаивается.

3. Измерить пульс у самого себя. Пока считаете, вы успокоитесь. Все эти вещи помогают снизить панические состояния, тревожность.

4. Отвлечься на что-то позитивное, если у вас отчаяние, депрессия. Можно послушать любимую музыку, подойти к окну или выйти на балкон и посмотреть на небо, птичек, на деревья.

5. Задействовать тело любым приятным образом. Умыться горячей/холодной водой, вымыть руки, принять душ. Намазать руки кремом, помассировать пальцы, ладони — это тоже оказывает стабилизирующее, успокаивающее действие. Выпить чай или, наоборот, холодной воды, сока со льдом, съесть что-то, что вам нравится, понюхать то, что доставляет удовольствие (кофе, корицу, духи). Кому-то нравятся тактильные ощущения, например, перебрать фасоль, потрогать какую-то ткань, погладить кошку. Когда мы задействуем тело, из лимбической системы уходит напряжение, эмоциональная паника снижается.

Подумайте о том, что в любой ситуации есть свои плюсы. Совместный опыт преодоления трудностей сближает.

Релаксационные техники для детей

Используйте дыхательные техники, в том числе и с ребенком (для купирования раздражения эффективно дыхание по схеме: на 4 счета делаете вдох, на 7 — задерживаете дыхание, на 8 — выдыхаете. Так три раза).

Умойтесь, помойте руки холодной водой, попейте воды. Таким образом можно помочь и ребенку.

Предложите ребенку, если он испытывает сильное раздражение или агрессию, порвать бумагу, поставить красочные кляксы на лист бумаги. Если ребенок напуган, нарисуйте или слепите его страх, тревогу, потом скомкайте ее в один большой шарик и выбросите в мусорное ведро. Если ребенок доступен тактильному контакту, проведите с ним кинезиотерапию для снятия эмоционального напряжения (включите звуки природы и гладьте, пощупывайте, аккуратно постукивайте его таким образом, как будто по нему ходит мишка, бегают ежик, прыгает белочка и так далее).

Информационные источники

Людмила Петрановская — о том, как выжить в самоизоляции с детьми.- <https://trends.rbc.ru/trends/education/5ea17e049a794717aed43b90>

Психолог назвала основные проблемы детей и родителей в самоизоляции.- <https://regnum.ru/news/society/2943054.html>

Как поддержать ребенка в условиях вынужденной самоизоляции.- <https://www.mos.ru/news/item/74645073/>

Самоизоляция с подростками – как не испортить отношения, а укрепить их.- <https://yandex.ru/turbo/detki.guru/s/psihologiya-rebenka/trevozhnost-u-detey-kak-pomoch-spravitsya.html>

Возвращение в школу: как сохранить здоровую атмосферу в классе?: вебинар психолога Web-школы РООИ «Перспектива» Никитиной О.В. <https://perspektiva-inva.ru/inclusive-edu/announce/5842-2020-09-14-02-20-16>