Упражнения для родителя и ребенка, направленные на гармонизацию отношений в семейной диаде

«Парные действия»

Ребенок и родитель «осуществляют» различные согласованные действия в паре:

- распил дров;
- перемотка ниток;
- гребля в лодке;
- перетягивание каната;
- передача хрустального стакана;
- парный танец.

«Диспетчер и самолет»

Ребенок воображает себя самолетом, а родитель – диспетчером, прокладывающим своими указаниями самолету путь с поворотами «из пункта А в пункт В». Затем меняются ролями.

«Сиамские близнецы»

Родитель и ребенок становятся рядом друг с другом (спиной к спине), руки переплетены за спиной, ноги вместе. Задача: молча, не расцепляя рук и ног, пройти «из пункта А в пункт В».

«Мячик»

Ребенок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх.

«Ежик»

Один из пары «сворачивается в клубочек». Задача другого – развернуть его, найти подход, создать условия, при которых «ежик» сам захочет раскрутиться. Силовые приемы, щекотка, уговаривание словами запрещены. Затем меняются ролями.

«Песочный дождик»

Ребенок закрывает глаза и кладет на песок (крупы) свою ладонь с расставленными пальчиками. Родитель сыпет песок на какой-то палец, ребенку нужно его назвать. Затем меняются ролями.

«Воздушный рисунок»

Родитель «рисует в воздухе» перед ребенком различные линии, фигуры, цифры, буквы, которые ребенку нужно отследить, опознать и нарисовать на бумаге. Затем меняются ролями.

«Ласковый мелок»

Родитель и ребенок по очереди рисуют картинки (пишут буквы, цифры) друг другу на руке (спине) мягким прикосновением пальца, а затем отгадывают, что было изображено. После каждой «загадки» нежным движением руки «стирается» все, что было нарисовано.

«Совместный рисунок»

Родитель и ребенок выбирают тему будущего рисунка («Праздник», «Наш дом», «Игра»...). Не обсуждая ход работы, приступают к рисованию на большом листе бумаги, используя один карандаш /фломастер на двоих (держат его одновременно). Затем обмениваются комментариями.

Педагог-психолог Сощик О.А.