

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРЕНАЖЕРКА 1.0



**7 ТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ ИГР С ДЕТЬМИ**





## ВСТУПЛЕНИЕ

Перед вами настоящее сокровище. Здесь подробно описаны 7 терапевтических игр с детьми. Это игры, которые меняют отношения в лучшую сторону. Вы узнаете много нового о своих детях, станете ближе друг к другу, поможете детям поверить в себя, свои силы, сформировать крепкий внутренний стержень, развить эмоциональный интеллект.



**Эти игры выведут вас на новый уровень общения с детьми. И оттуда вам уже не захочется возвращаться назад.**

Купленный абонемент в тренажерку сам по себе он не подарит вам красивую фигуру, не сожжет без вашего участия лишний жир, не сформирует мышечный корсет. Только практика, целенаправленная работа даст желаемый результат. Так же и в воспитании детей. Это работа. Ваша работа! А мы даем вам подробные инструкции и показываем технику выполнения, чтобы вы могли достичь максимальных результатов.

## Как работать с этим пособием

1. Мы рекомендуем распечатать это пособие. Это ваша рабочая тетрадь, ваш дневник на пути к успеху. Относитесь к нему с уважением и любовью (как дети в школе к своим тетрадям)
2. Внимательно изучите все техники.
3. В один день пробуйте только одну технику.
4. Анализируйте свои результаты. Далеко не всегда получается с первого раза. Это нормально. Успех зависит от многих факторов: вашего контакта, интереса к ребенку, степени открытости и доверия, умения принимать ребенка, работать с чувствами, границами в ваших отношениях.
5. Ведите дневник. Всегда интересно возвращаться к своим исходным данным. Плохое быстро забывается, хорошее - еще быстрее. Через 3 месяца вы удивитесь своим мыслям и трудностям, прочитав первые записи в тетради.
6. Составьте план-график (в конце тетради) и придерживайтесь его.

**Помните: только регулярное и последовательное применение этих техник даст те результаты, которые описаны в каждом упражнении. Так что действуйте! Знания важны, но они существенно не меняют жизнь. Жизнь меняют стабильные и регулярные действия!**



В любом справочнике физических упражнений вы найдете описание техники выполнения, которая гарантирует результат, описание мышц, которые задействованы в процессе, полезные советы, наиболее распространенные ошибки, противопоказания. Мы действовали по тому же принципу, создавая свою «тренажерку». Но противопоказания хочется вынести отдельным блоком для всех упражнений. Это очень важно.



### **Не делайте упражнения, если:**

- вы устали и совсем нет сил
- есть обиды на ребенка, ваши чувства зашкаливают

В этих ситуациях позаботьтесь о себе. Выделите 20-30 минут и проведите их наедине с собой. Сделайте то, что вас действительно порадует и наполнит энергией. **Забота о себе – прежде всего!**



## НОВОЕ ХОРОШЕЕ



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ  
ОТ 2 ЛЕТ**

### Полезьа

#### ДЛЯ РЕБЕНКА И МАМЫ.

Упражнение помогает лучше понять друг друга, расширить границы прекрасного, обогатить личный опыт, закончить день (порой очень сложный) на позитивной ноте. Вы будете знать, что у кого происходит, кто чем живет, это сблизит вас, подарит чувство единения, вы станете по-настоящему семьей! У детей и взрослых, которые замечают и делятся новым-хорошим, не бывает депрессии, апатии, скуки и лени. Это отличная профилактика употребления алкоголя, наркотических средств, вступления в ранние сексуальные связи, компьютерной и игровой зависимостей. Детям и взрослым становится интересно жить, общаться, познавать окружающий мир. Дети, которые интересны сами себе, всегда интересны друзьям. Они притягивают к себе людей.



Каждый вечер за ужином или перед сном (как вам удобнее) обсуждайте с ребенком новое-хорошее. Каждый участник упражнения рассказывает, что нового-хорошего сегодня у него случилось? Это один из самых гениальных развивающих вопросов! Каждый день неповторим и насыщен событиями, прежде всего хорошими. Важно учиться их замечать. Всем. И взрослым, и детям!

### Техника выполнения

#### Примеры нового-хорошего

- Увидел красивые облака, похожие на лошадок
- Узнал, что лёд – это затвердевшая вода
- Погулял с друзьями
- Помог маме приготовить салат
- Выстригла 3 снежинки
- С помощью мясорубки делаю фарш
- Прочитал 10 страниц книги
- Меня обзывали, а я не обиделся
- Разозлилась на мужа за то, что не вынес мусор, но быстро успокоилась. Смысл расстраиваться из-за того, что уже случилось. Стала искать выход и нашла. Попросила старшего сына выбросить мусор по пути в школу! (учите управлять эмоциями и искать выход из ситуации)
- Нашла 15 минут для себя и сделала упражнения для спины (учите заботиться о себе)
- Сказала «нет» на работе, когда меня хотели втянуть в конфликт (учите признавать трудности и управлять собой)



**Как часто использовать?** Каждый день.



## НОВОЕ ХОРОШЕЕ

### Ньюансы

1. Чем раньше начнете делать это упражнение с детьми, тем легче будет потом. Многие дети молчат. Бывает, что молчат до полугода. Все равно рассказывайте о своих впечатлениях, что было нового-хорошего у вас. Если подключите супруга, это может стать вашей семейной традицией.

2. Хотите знать больше о каком-то новом-хорошем? Только после того, как ребенок выскажется, задайте свои уточняющие вопросы. Важно не перебивать, уважительно относиться к словам каждого участника. Тогда они будут рассказывать вам все больше и больше.

3. Если вам не нравится название упражнения «новое-хорошее», вы можете заменить его на другое, но отражающее суть техники: это умение замечать новое, свои достижения и чувства, умение делать открытия.



*Важно не перебивать, не оценивать, не давать советов. Слушать. Просто слушать. Иногда задавать открытые вопросы. Если вы будете использовать эту технику для оценивания, осуждения и возможности дать совет, дети закроются и ничего вам рассказывать не будут.*

*Иногда бывает сильная усталость, раздражение на ребенка (особенно после выполнения домашки или уборки игрушек) и не хочется ничего говорить и обсуждать. Кажется, что всё плохо. Это не повод пропустить такой разговор. Рассказывая о своем новом-хорошем, вы задаете ребенку очень классную модель поведения, вы учите, что даже если тебе плохо, это не повод бросать дело; вы показываете, что вы управляете своими эмоциями, а не они вами. И дети учатся у вас! Они будут делать уроки, даже если их бесит математичка, убирать свои вещи, даже если настроение ужасное.]*

### Возможные ошибки







## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРЯТКИ



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ  
2-11 ЛЕТ**

### Польза

#### **ДЛЯ РЕБЕНКА.**

Игра дарит ему веру в свои силы, помогает в формировании адекватной самооценки, знакомит ребенка с самим собой, позволяет узнать свои сильные стороны, понять важность дел, которые он совершает каждый день.

#### **ДЛЯ МАМЫ.**

Это возможность высказать благодарность ребенку, показать, как много он для вас значит, помочь ему развивать его лучшие качества!



### Техника выполнения

Начало как в обычных прятках, а потом вы идете искать сына или дочь и, даже если видите ребенка, говорите: «Хм, а где же тот замечательный мальчик, который уже умеет сам завязывать шнурки... А где же тот замечательный мальчик, который сам съедает всю тарелку каши по утрам... А где же тот замечательный мальчик, который вчера прочитал целых 3 слова сам...» И так далее, то есть отмечаете все детали, которые у него получаются + затрагиваете зону ближайшего развития. Например, если он хочет научиться кататься на велосипеде, но пока не получается, вы говорите: "Где же тот мальчик, который так старается, столько усилий прикладывает, чтобы научиться ездить на велосипеде, он идет к своей цели, и я уверена, что очень скоро все у него получится!"

Дети сначала не выдерживают долго, выбегают на вашем 2-3 предложении. Но постепенно они всё дольше и дольше сидят в своем укрытии и впитывают то, что вы говорите. И пока всё не перечислите, не выйдут. Еще и сами будут выкрикивать, что вам нужно сказать. А потом, со временем, и вам расскажут в деталях о том, какая вы замечательная мама.

**Как часто использовать?** Если у вас малыш, можно каждый день. Это потребует не более 5-10 минут. С 4 до 6 лет можно 1 раз в неделю. С 7 лет достаточно 1-2 раз в месяц. И затем переходите на игры, которые описаны далее.





## ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРЯТКИ

### Ньюансы

1. Этой игрой прекрасно завершать активные, бурные игры. Она успокаивает, умиротворяет. После нее можно спокойно идти обедать, делать уроки, читать или спать. Вы дали ребенку кусочек своего внимания, придали ему уверенности в себе; вероятность капризов и действий, направленных на привлечение внимания к себе, снижается в разы.

2. Будьте готовы, что играть вам в такие прятки придется много и часто. Дети их обожают!



Важно говорить искренне. Не врать, не лукавить. Дети это отлично чувствуют. Польза от игры будет сомнительной.

### Возможные ошибки

### Противопоказания

Эта игра как правило не вызывает трудностей у родителей.

Но помните, что не стоит играть если:

- вы устали и совсем нет сил
- есть обиды на ребенка, ваши чувства зашкаливают







## ЧТО ТЫ ВО МНЕ ЛЮБИШЬ?



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ  
ОТ 4 ЛЕТ**

### Полезьа

#### ДЛЯ РЕБЕНКА.

Вы знакомите ребенка с самим собой. Игра повышает его уверенность, чувство собственной значимости, дает ощущение, что его ценят и любят таким, какой он есть. Уверенный в маминей любви ребенок не будет привлекать к себе внимание нездоровыми способами: экстравагантными выходками, громкими криками, эксцентричными нарядами. Ему и так хорошо.

#### ДЛЯ МАМЫ.

Игра помогает лучше понять детей. Узнать, о чем они думают, на что нацелены. Печально, когда дети говорят: «Я люблю в тебе то, что ты водишь меня в кафе, покупаешь подарки, разрешаешь смотреть мультики». И все. Этой игрой вы показываете ребенку его сильные стороны (он упорный, настойчивый, добрый, веселый). Если детей несколько, вы каждому дарите индивидуальную любовь. В каждом отмечаете что-то своё!



В идеале лучше сидеть напротив друг друга и/или держаться за руки.

**Игра обязательно в обе стороны!**

**Правила:** один задает вопрос, другой отвечает, до тех пор, пока не надоест.

Затем поменяйтесь местами. Теперь задает вопрос тот, кто до этого отвечал.

**Пример.**

Ребенок спрашивает: что ты во мне любишь?

Мама: твою смелость и заботу, вчера ты помог мне не упасть в лужу.

Ребенок: что ты во мне любишь?

Мама: твое творчество, ты так прекрасно сочетаешь цвета.

Ребенок: что ты во мне любишь?

Мама: люблю в тебе твою заботу о себе, ты чистишь зубы каждое утро и делаешь гимнастику

Меняетесь местами. Теперь мама задает вопрос «Что ты во мне любишь?», ребенок отвечает.

В конце игры скажите: «Да просто люблю тебя, просто за то, что ты есть!» Это помогает понять ребенку, что его любят вне зависимости от успехов, полученных пятерок, прилежания и послушания. Взрослый, который любит ребенка просто так, становится по-настоящему близким, родным; его авторитет растет.

**Как часто использовать?** 1-2 раза в неделю. А также по желанию ребенка и исходя из возможностей родителя тогда, когда у детей трудности в обучении, в общении с друзьями, адаптация в новом коллективе. Достаточно всего трех минут в одну сторону. Можно использовать во время прогулок, поездок, или перед сном.



### Техника выполнения



## ЧТО ТЫ ВО МНЕ ЛЮБИШЬ?

### Ньюансы

1. Не ищите специального повода и времени для этой игры. Играйте между делом. Поехали в деревню к бабушке, по дороге в бассейн, чистите вместе картошку на ужин, болтаете перед сном...
2. В первое время возможны трудности, особенно если вы до этого подобные игры не использовали + неожиданные ответы детей (например, я люблю в тебе почку... правую... а еще печенку). Попробуйте раза 3-4 сыграть в эту игру. Начинайте сами.
3. Если детей 2 и больше, играйте с каждым отдельно.
4. Играйте с искренним интересом к ребенку, как будто раскрываете новую книгу, полную загадок и приключений.



1. Родителям сложно выделить что-то маленькое и конкретное в ребенке. Кажется, что всё само собой разумеющееся, никаких особых заслуг и достижений нет. Обычный ребенок. Как все.

2. Страх, что ребенок зазнается, если ему всё вот так рассказать: и про внешность, и про дела, и про его качества...

3. Страх, что дети будут соперничать друг с другом, бороться за мамину любовь.

4. Оценивание слов детей. Дети считывают ваши оценки, критику, даже если вы не произнесете ни единого слова. Всё понятно по вашей мимике, вздохам, движениям...

### Возможные ошибки

### Противопоказания

Не рекомендуется играть, если в вас бушуют эмоции (опять бардак в комнате, принес 3 двойки и замечание в дневнике); если вы ожидаете, что сейчас он вам расскажет, какая вы идеальная, заметит и оценит всё, что вы делаете для него.







## Я ЗНАЮ ТРИ СЛОВА



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ  
ОТ 5 ЛЕТ**

### Полезьа

#### **ДЛЯ РЕБЕНКА.**

*При регулярном проигрывании вы можете как следует натренировать себя и своего ребенка видеть положительные качества у себя и у окружающих людей (даже если они вам очень неприятны). Это ключ к хорошим отношениям. + Адекватное восприятие себя и окружающих. Помогает сформировать крепкий внутренний стержень, выходить из конфликтов.*

#### **ДЛЯ МАМЫ.**

*Появляется возможность взглянуть на себя глазами ребенка. Это не всегда приятно. Иногда волнительно, иногда забавно. Но это может стать вашей точкой роста и началом развития новых качеств, которые вы хотели бы видеть в себе, как мама, как жена. При регулярном применении этой игры вы можете выйти на глубокие вещи относительно вашей семьи: понимание иерархии - кто у вас главный, у кого какие функции, как ребенок относится к семье и что в ней ценит, какие модели поведения у него уже сформированы, как будет строить отношения в будущем.*



### Техника выполнения

*Описать папу, маму и себя в трех словах. Внимание: характеристики должны быть позитивными. Например, моя мама - добрая, красивая, вкусно готовит... Папа - сильный, серьезный, умный... Я - ловкая, сообразительная, шустрая...*

*Также можно тренироваться в описании своих друзей, соседей, учителей, обидчиков, недругов и т.д.*

**Как часто использовать?** Чем чаще, тем лучше, так как можно применять в отношении любого количества людей, причем любого возраста. В отношении себя и близких - 1 раз в неделю.





## Я ЗНАЮ ТРИ СЛОВА

### Ньюансы

1. Играйте с интересом, без осуждения. Внимательно слушайте ребенка. Если начинает уходить в сторону негатива, спросите: а что положительного в этом человеке? Что тебе нравится в нем? Что он умеет делать хорошо? Чему бы ты хотел у него научиться?
2. Если у вас конфликт на работе, вы смело можете об этом сказать своему ребенку, например, через упражнение «новое-хорошее», добавив, что вы смогли справиться с негативом в отношении этого человека и нашли в нем 3 качества, которые вам в нем очень нравятся. Так вы учите своего ребенка не застревать в конфликте, искать выход из него, это помогает принять «сложного» человека, как правило, затем конфликт сходит на нет. Появляются энергия и силы для других дел.



1. Игра может вызвать серьезные затруднения, если вы до этого никогда не общались на подобные темы, не переносили фокус внимания на других людей.

2. Часто бывает легче описать кошку, собаку, любое домашнее животное или звезду шоу-бизнеса, мирового спорта, но не близкого человека. Подумайте, о чем это говорит?

3. Игра, возможно, вернет вам ваши слова, Если вы часто заостряете внимание на негативе, промахах других людей, много осуждаете, ребенок может начать говорить вашими словами. Например, я медлительный, неаккуратный, неудачник, со мной каши не сварить... Папа – лентяй, ему доверять нельзя, только пиво пьет да на диване валяется...

### Возможные ошибки



### Противопоказания

Нежелание учиться, менять свои модели поведения.  
Позиция: «Почему должен меняться я? Пусть другие меняются и под меня подстраиваются!»









# МЕЧТАТЕЛЬ

## Ньюансы

*Задавайте уточняющие вопросы! Например, ребенок говорит: хочу быть Человеком-пауком или фотомоделью. Спросите, что для него это значит? Что значит для него «быть самым крутым и сильным»? Что значит «иметь красный Порше»? Как помимо этого можно показать свою силу? Что должно быть в тебе, чтобы с тобой стали дружить? Какими качествами ты должен обладать (на твой взгляд), чтобы с тобой дружили? Как ты можешь их развивать прямо сейчас?*



## Возможные ошибки

*Часто родители говорят: стыдно признаться, что особых желаний и амбиций у них нет. Поэтому и не говорят об этом с детьми. Если нет стремлений, нет роста и развития. У вас и у ребенка тоже. Подумайте об этом и все-таки начните мечтать вместе с детьми.*

*Не принимают мечты детей. Говорят: «Ерунда какая!», «Нашёл, о чем мечтать!», «Ну это нереально, посмотри на себя!», «У нас нет денег тебя учить!». Дети не будут с вами разговаривать о мечтах и планах, закроются. Вы лишите их родительской поддержки, а она очень важна для каждого ребенка.*







# ШЕПТАЛКИ



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ  
ОТ 3 ЛЕТ**

## Полезьа

### **ДЛЯ РЕБЕНКА.**

Возможность поделиться в неформальной обстановке своими мыслями, трудностями, излить тревоги, сомнения; получить поддержку и любовь близкого человека, поверить в свои силы. Игра дает ощущение: «я нужен!», «меня любят!», «мне доверяют!».

### **ДЛЯ МАМЫ.**

Это отличный пример «особого времени», про которое мы часто пишем и много говорим в ходе всех наших онлайн-проектов; это прекрасная возможность узнать своего ребенка лучше, узнать, что творится у него в голове, в душе, его тайные желания, мысли... Дает возможность мягко направлять ребенка, держать руку «на пульсе».



## Техника выполнения

Перед сном вы вместе забираетесь под одеяло или плед, обнимаетесь и рассказываете шепотом всё, что хочется. Можно начать с нового-хорошего, игры «Что ты во мне любишь?», «Я знаю 3 слова». Можно сказать примерно следующее: «Сейчас 15 минут я полностью твоя и готова послушать всё, что расскажешь». Можно спросить: «О чем ты думаешь? Что тебя тревожит?»

**ВАЖНО:** слушать, восхищаться и не оценивать, даже если хочется высказать свое мнение и дать совет с высоты своего опыта! Верьте в детей, в то, что они справятся, решат свои трудности. Советуя, вы лишаете их важного опыта рассуждений, принятия решений. Всё, что от вас требуется – это поддержка, вера и восхищение.

**Как часто использовать?** 1 раз в неделю.





# ШЕПТАЛКИ

## Ньюансы

Если ситуация требует подробностей, рассуждений, задавайте открытые вопросы. Те, которые заставляют думать, рассуждать, а не давать односложные ответы «да» и «нет».

### Примеры:

- Как ты планируешь с этим справиться?
- Что думаешь делать?
- Что ты почувствовал, когда услышал/увидел это?
- Как справился? Что тебе помогло?

Если ребенок отвечает «не знаю», можно сказать: «Подумай, я уверена, что что-то здесь есть. Какие твои качества и умения помогли? Давай подумаем вместе! Если ты сейчас это поймешь, то сможешь применять этот опыт в других сложных ситуациях».



## Возможные ошибки

То, что говорит вам ребенок в этом упражнении, это «тайна». Условие конфиденциальности крайне важно соблюдать. Если вы расскажете без разрешения ребенка то, о чем шептались, доверие нарушится. Будьте внимательны и осторожны. Дети дорожат этими драгоценными минутами своей жизни.







## ДЕНЬ НАОБОРОТ



**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВОЗРАСТ  
ОТ 5 ДО 16 ЛЕТ**

### Полезьа

#### ДЛЯ РЕБЕНКА.

Повышает ответственность, умение принимать самостоятельные решения, развивает внимание и интерес к деятельности других членов семьи, дает возможность детям позаботиться о своих любимых взрослых, тем самым проявляя свою потребность в заботе (очень важная потребность!). Повышает самооценку ребенка, значимость в собственных глазах за счёт того, что он умеет управлять делами семьи.

#### ДЛЯ МАМЫ.

Это прекрасная возможность увидеть себя со стороны. Дети начнут говорить вашими фразами, использовать ваши интонации и жесты, слова-паразиты, выдадут ваши эмоциональные реакции. Порой будет больно и неприятно. Это отличное зеркало. Благодаря ему вы сможете скорректировать свое поведение и выйти на новый уровень общения с детьми. Рассматривайте один такой день как мини-тренинг личностного роста.



### Техника выполнения

На один день дети становятся хозяевами вашего дома. Они сами решают, когда вставать, что есть и чем заниматься всей семье. Удобнее всего такой день наметить на выходной. Если нет возможности поиграть весь день, пусть это будет его часть.

#### Что стоит обсудить заранее?

1. Расскажите о том, что вы слышали о такой технике/игре ребенку. Суть в том, чтобы поменяться местами. Он сам принимает решения. Ребенок начнет задавать вам много вопросов и проверять, точно ли ОН будет принимать РЕШЕНИЯ?
2. Обсудите/проговорите, как бы он хотел провести этот день? Что важно сделать? Какие для этого потребуются ресурсы? К какой доле ответственности он готов? Может ли сам приготовить завтрак, обед? В чём нужно помочь? Если нужны покупки, обговорите сразу сумму, которую вы готовы выделить на расходы в этот день. Она должна быть стандартной для вашей семьи, соотноситься с ежедневными расходами. Вы можете возвращаться к этому разговору регулярно в течение месяца, а можете сразу перейти к п3.



продолжение техники выполнения  
на следующей странице





## Техника выполнения

# ДЕНЬ НАОБОРОТ



начало техники выполнения  
на предыдущей странице

3. Посмотрите вместе календарь и наметьте дату, когда «День наоборот» возможен.
4. Спросите, что необходимо к этому дню сделать, спланировать? Возможно, накануне маме сварить суп или купить макароны и колбасу; сделать уроки, чтобы ничего не отвлекало.
5. Скажите, что вы верите в своего ребенка и в то, что он со всем справится!

### Что стоит обсудить по завершению «дня наоборот»?

1. Спросите у ребенка: что ему понравилось, что не очень. Что получилось? Что можно улучшить? Чему он научился? Каких знаний, навыков, умений не хватило? Какие эмоции и чувства были у него?
2. Расскажите о своих впечатлениях. Как вы себя чувствовали? Легко ли вам было не контролировать и доверять? Что у вашего ребенка особенно хорошо получилось? Что вам особенно понравилось? Какие решения? Какие действия? Скажите, что он справился с задачей и что вы в нём не сомневались!
3. Обсудите, когда проведете подобный день еще раз! Какие дела вы готовы доверить ребенку в следующий раз (увеличивайте его долю ответственности)? Скажите, что вы уверены, что он справится!

### Как это работает?

- Когда тебя контролируют и говорят, что делать дальше, мозг отключается и не работает. С одной стороны, это хорошо - можешь ни о чем не думать, за тебя решат, с другой стороны - нет возможностей для развития ответственности ребенка, о которой все мы так мечтаем.
- Ответственность окрыляет. Когда дети понимают, что они сами принимают решения, пусть даже в мелочах (смотреть по возрасту), они начинают заботиться о других; просыпается благодарность, любовь и ласка. В таком состоянии они собраны, ничего не теряют, помнят о договоренностях.

**Как часто использовать?** От 1 раза в 3 месяца.

## Ньюансы

Этой идеей должен гореть именно ребёнок, а не мама, которая хочет осчастливить ребёнка и которая опять придумала/нашла за него и для него классную идею. Переговоры могут затянуться на месяц или два. Дети задают 1001 вопрос, проверяя родителей: правда ли то, что они сами принимают решения и что родители будут делать то, что они скажут. Слукавите - доверие пошатнется.

Эта техника не должна стать ещё одной точкой контроля. Здесь не должно быть по-вашему, как у вас в доме принято или как вы хотите! Откажитесь от своих иллюзий.

Важно расслабиться. Побывать слабым, ведомым. Что-то не понятно? Спрашивайте у ребёнка, обращайтесь за помощью как к старшему. Это игра, поэтому отнеситесь к процессу, как к игре! Иначе будет тяжело.





## ДЕНЬ НАОБОРОТ

### Ньюансы

*Если детей двое и больше.*

*Возможные варианты применения техники:*

- 1. У каждого ребенка свой «день наоборот» или его часть, например, с 7 до 11 управляет старший, с 11 до 15 - средний, с 15 до 19 - младший. Вечером все вместе подводите результаты!*
- 2. Можно провести один день на всех. Попробовать разделить ответственности и обязанности: кто за что отвечает. Один за еду, другой за уборку, третий за сборы всех на прогулку. Разумеется, это нужно проговорить, а еще лучше - прописать заранее.*
- 3. Если ваш младший ребенок слишком маленький и требует вашего участия и ухода, конечно же, это ваша ответственность. Просто обсудите заранее со старшими детьми, какие дела и ответственности в этот день вы передаете им.*

*ВАЖНО! Давать ребенку очень много позитивной обратной связи и благодарности по формуле: твои действия+последствия для тебя/семьи/общества. Например, спасибо, что вымыл чашки, за это время я успела позвонить бабушке, прочитать пару страниц из любимой книги. Это позволило мне отдохнуть и сделать важные дела. Ты научился следить за чистотой чашек, и теперь я уверена, что ты не пропадешь; в походе/в лагере ты всегда сможешь проследить за чистотой своей посуды!*



*Я буду весь день играть на компьютере! В семьях, где нарушены границы отношений, много контроля, страхов, тревог, мало доверия, могут возникнуть следующие разговоры:*

*«Если я главный, значит, я буду играть весь день и ты вместе со мной! Значит, мы пойдем в кафе и будем есть мороженое! Значит, я смогу купить себе Лего на все деньги! Я могу спать, сколько хочу, кидать вещи, куда хочу, и не буду делать уроки!»*

*Что делать? Прежде всего, учиться быть родителем-лидером, работать над границами (в основном проблема здесь!), учиться проявлять искренний интерес к ребенку, говорить об ответственности и взрослости. Онлайн-курс «7 секретов уверенного родителя», игра-тренинг «Герои семьи» вам в помощь.*



### Возможные ошибки

### Противопоказания

- Напряжённый график мероприятий и обилие важных дел. Это могут быть тренировки, праздники, покупки, которые нужно совершить именно в этот день.*
- Усталость родителей, особенно мамы. Если у вас мало энергии, вы «на нуле», позаботьтесь сначала о себе, чтобы были силы верить в своего ребенка, принимать его решения, благодарить.*







## **ЧТО ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?**

Вы познакомились с 7 терапевтическими играми, которые можно использовать в общении с детьми. Это ваши драгоценные камни! Мы очень хотим, чтобы они остались вашими помощниками в воспитании детей, перешли из разряда «знания» в разряд «умения». Игры требуют немного времени, в среднем 10-15 минут в день. Но часто бывает сложно выделить и эти 10 минут в нашем напряженном графике. А еще надо бороться с мыслями, с духом... Иногда просто хочется ничего не делать. Но тогда и результата не будет.

Такие игры, как и общение с детьми, особенно для работающих мам, нужно планировать.

### **Планирование:**

1. Обеспечивает регулярность
2. Дает 90% гарантию, что вы это сделаете
3. Доводит до автоматизма ваши действия
4. Позволяет чувствовать себя уверенно и быть достаточно хорошей мамой
5. Убирает негативные чувства, особенно гнетущее чувство вины... Мысли «опять ничего не успела», ворчания и раздражительность от того, что уже спать пора, а ничего не сделано.
6. Вы учитесь управлять собой, дети учатся у вас!



**Поэтому мы предлагаем вам распечатать табличку – план на месяц.**

Далее внесите в этот план ваши мероприятия, походы по врачам, поездки к бабушке, на дачу. Это поможет увидеть отрезки времени, которые вы можете отвести на игру.

Например, в среду 25 числа выходной, мы едем на дачу, значит, никакой речи о «Дне наоборот» не может быть, но по дороге туда мы сможем поиграть в «Я знаю 3 слова» и «Что ты во мне любишь». 6 числа, во вторник, у мужа ночная смена – отличная возможность перед сном вместе поваляться и пошептаться.

**Заполните табличку прямо сейчас, не откладывайте на начало месяца.**

Возьмите 2 игры и отработайте сначала их. Когда они войдут в привычку (вам не нужно подсматривать в шпаргалку, вы легко находите слова, удастся слушать ребенка), возьмите следующую игру и начните практиковаться. Если какая-то игра сейчас не удастся, оставьте её на время и выберите другую.

Эту табличку вы можете распечатывать и заполнять каждый месяц. Либо пишите карандашом. Разместите на видном для вас месте, даже если это будет внутренняя сторона дверцы платяного шкафа.



Знания о правильном питании и режиме тренировок – это прекрасно, но это не гарантирует вашему телу здоровье и красоту. Так же и в вопросах воспитания детей. Знания важны, но они существенно не меняют жизнь. Жизнь меняют стабильные и регулярные действия!

**ДЕЙСТВУЙТЕ! МЫ ВЕРИМ В ВАС!**

# ПЛАН НА МЕСЯЦ

Понеделник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье



## ВАМ ПОНРАВИЛАСЬ НАША ТРЕНАЖЕРКА?

Оставьте свой отзыв в нашей группе

[vk.com/kursishkolnikov](https://vk.com/kursishkolnikov)

**В контакте**

И получите от нас подарок!



Вы сможете использовать их при покупке курсов и вебинаров Академии Успешного Школьника.

Вас нет в Вконтакте? Тогда оставьте отзыв в комментариях там, [где вы скачали этот файл](#) и мы сами опубликуем его.

Вопросы вам в помощь для написания отзыва:

1. Как вас зовут, возраст детей, упомяните о том, что отзыв именно о психологической тренажёвке. Можно указать город/страну.
2. Какие проблемы были до тренажёрки и как вы пытались их решить?
3. Чем конкретно психологическая тренажёрка помогла в решении ваших проблем?
4. Что изменилось в отношениях с ребенком? Что изменилось в вас?
5. Какие эмоции у вас были во время применения этих игр?
6. Были ли у вас сомнения о покупке и если да, то почему все же решили попробовать?
7. Что угодно еще, если хочется что-то добавить

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ К НАШЕМУ ПРОЕКТУ.**