

Чтобы уделить время ребенку и сохранить собственные границы предлагаю вашему вниманию **игры**, которые не только позволят родителям отдохнуть, но и имеют нейропсихологическую направленность, а значит, развивают координацию, восприятие пространства, мышление и другие психические процессы.

1.Создайте собственную книгу, рассказ, сказку, комиксы.

Скрепляем несколько листов бумаги, либо скачиваем из сети готовый шаблон и просим ребенка нарисовать комикс по последнему рассказу или главе книги. А можно придумать свою собственную историю.

2.Тренируем моторную координацию и зрительное восприятие игрой в мяч.

Необходимо отбивать мяч от стены в течение минуты и не дать ему упасть. Затем время можно увеличить.

3.Берем небольшой мячик и просим ребенка перекидывать его из одной руки в другую.

Для усложнения можно добавить счет вслух, затем про себя.

4.“Бумажные снежки”.

Ставим таз или ведро, проводим черту, и предлагаем ребенку забрасывать в таз мячики, комки бумаги и т.д.

5.“Уничтожение монстров”.

Нарисуйте акварелью или другим легкосмываемыми красками, мелками в ванной на кафеле монстров и предложите ребенку “уничтожать” их с помощью водного пистолета, пульверизатора или тряпки.

6.“Полтергейст”.

Тренируем внимание и память. Вы просите ребенка зайти в комнату и внимательно запомнить, что где находится, как лежит, где стоит. Затем просите ребенка выйти из комнаты, перекладываете или переставляете некоторые предметы. Затем ребенок должен вернуть все на свои места. В зависимости от возраста усложняем задания.

7. “Карта приключений”.

Тренируем зрительно-пространственное восприятие. Попросите ребенка нарисовать план квартиры. Пусть он как можно точнее изобразит комнаты и мебель.

8. “Поиск сокровищ”.

Развиваем мышление. Загадайте предмет из другого помещения. Затем сообщите ребенку признаки предмета. И пусть он ищет в другой комнате то, что вы загадали. Учитываем возраст ребенка.

9. “Третий глаз”.

Развиваем сенсорную чувствительность, восприятие пространства телом, навыки регуляции деятельности. Ребенку или взрослому завязывают глаза и ставят как можно дальше от двери. Можно слегка раскрутить, чтобы запутать. Задача игрока найти выход без подсказок и подглядываний. Для усложнения игры можно поставить дополнительные препятствия на пути. Можно также поставить цель: пройти комнату с препятствиями без столкновения с предметами.

10. “Шпион”.

Тренировка навыков самоконтроля. Задача этой игры – побыть в роли шпиона и попытаться бесшумно и незаметно перебраться из одной комнаты в другую. Издав звук – начинаешь сначала. Маскировка приветствуется.

11. “Книга на голове”.

Ходить с книгой на голове – это хорошее нейропсихологическое упражнение. Берем книгу, кладем ее на голову. Подходим к линии старта и пытаемся дойти до линии финиша не уронив ее. Если этот вариант ребенок освоил, то усложняем: садимся на пол, вытягиваем ноги вперед, кладем книгу на голову и пытаемся двигаться по намеренному маршруту.

Просмотр фильма – прекрасная возможность не только приятно, но и полезно провести время со своими близкими. Предлагаю вашему вниманию подборку фильмов/мультфильмов для всей семьи.

1. Головоломка(6+), 2015 г, мультфильм
2. ВАЛЛ-И(0+), 2008 г, мультфильм
3. Малыши, 2010 г., документальный фильм
4. Эверест (6+), 2019 г, мультфильм
5. Александр и ужасный, кошмарный, нехороший, очень плохой день (6+), 2014 г, комедия для всей семьи
6. Король лев (6+), 2019 г, приключенческий мюзикл
7. Зверополис (6+), 2016 г, мультфильм
8. Моана (6+), 2016 г, мультфильм
9. Моя ужасная няня, 1 и 2 часть, фильм для всей семьи
10. Бетховен (6+), 1992 г, семейная комедия
11. Двое: я и моя тень (16+), 1995 г, семейная комедия
12. Каратэ-пацан (6+), 2010, семейный фильм
13. Океаны (0+), 2009 г, документальный фильм.
14. Ловушка для родителей (12+), 1998 г, семейный фильм
15. Гарри и Хендерсоны, (12+), 1987 г, семейная комедия, фэнтези
16. Мозг с Дэвидом Игменом, фильм BBC, (12+)
17. GOOGLE и всемирный мозг, фильм BBC, (12+)
18. Как это работает? Фильм Discovery(12+)
19. Невероятное тело человека, National Geographic(12+)
20. TED ED, TED
21. Земля: Биография планеты, National Geographic (12+)
22. Спецэффекты в кино. Создавая невозможное, Staz Original (12+)
23. Суперсооружения и суперсооружения древности, National Geographic (12+)
24. Настоящий гений со Стивеном Хокингом, National Geographic (12+)

Подборка книг, которые помогут родителям понять ребенка, найти подход к нему, научат как правильно его слушать, хвалить, ругать и поощрять, а так же адекватно реагировать на детские капризы и непослушание:

- 1.Непослушное солнце или как перестать кричать на своего ребенка, С. Е. Чуднявцев
- 2.Непослушное солнце или как понять что в голове у подростка, С. Е. Чуднявцев
- 3.Правила развития мозга вашего ребенка, Джон Медина
- 4.Мозг подростка, Френсис Э. Дженнсен
- 5.Современные дети и их несовременные родители, Ирина Млодик
- 6.Взрослые дети эмоционально незрелых родителей, Линдси К. Гибсон
- 7.Все чего я не сказала, Селеста Инг
- 8.280 дней до вашего рождения, Катарина Вестре
- 9.Эмоциональный интеллект ребенка, Джон Готтман, Джоан Деклер
- 10.Ты имеешь значение, Кортни Макавинта, Андреа Вандер Плайм

Подборка книг, помогающие справиться со стрессом, преодолеть негативное мышление:

- 1.Победи депрессию, Роберт Лихи
- 2.Свобода от тревоги, Роберт Лихи
- 3.Восходящая спираль, Алекс Корб
- 4.Укроти свою тревогу. Лоретта Бройнинг
- 5.Разум рулит настроением, Д. Гринбергер, К. Падески
- 6.Тонкое искусство пофигизма, Марк Менсон
- 7.Нисы, Джен Синсеро