

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

Памятка для родителей

«ИГРЫ, КОТОРЫЕ ТВОРЯТ ЧУДЕСА!»



В настоящее время, в период самоизоляции мы всё чаще задаемся вопросом, как провести время весело и с пользой для психического здоровья всех членов семьи. Ответом на этот вопрос могут стать игры.

Настольные игры появились на свет около 5000 лет назад. Кости, нарды, домино... В них играли как в бедных домах, так и при дворах императоров.

В настоящее время игры пользуются особой популярностью. Это связано с тем, что игры...

...СБЛИЖАЮТ

Настольные игры дают возможность провести время с близкими людьми, посмеяться, посоревноваться, получить положительные эмоции, которые сейчас так важны.

....УКРЕПЛЯЕТ ОТНОШЕНИЯ

Игры способны сохранить отношения. Сейчас, когда мы имеем возможность лишь созваниваться по «Скайп» и т.д., обсуждать новости, хочется задаться вопросом: «Что же делать дальше?». А ведь сейчас можно играть онлайн, даже когда наш собеседник находится в другой стране. Непродолжительные игры значительно улучшат настроение, создадут полный эффект присутствия! Что, в свою очередь, положительно скажется на вашем эмоциональном состоянии.

...РАЗВИВАЕТ МОЗГ

Сейчас появилось множество новых игр.

Некоторые из них рассчитаны исключительно на взрослых и отличаются довольно сложными правилами. Игрокам постоянно приходится создавать новые идеи, выстраивать новые тактики, взаимодействовать с участниками, тренировать красноречие. Это помогает развивать логические, коммуникативные и творческие навыки.

Вместо того, чтобы читать ребенку длинные скучные нотации, поиграйте с ним! Пользы будет больше! Также есть данные о том, что настольные игры помогают бороться с угасанием познавательных, мыслительных способностей даже! у пожилых людей.

.....СНИМАЮТ СТРЕСС

Когда вы играете в компании, ваш мозг полностью переключается на текущую задачу - собрать всю карту на поле или первым собрать все фишки. На время игры вы забываете про свой смартфон и про информацию, которую мы всё чаще слышим в новостях. Мы отключаемся от проблем, «перезагружаемся» и после возвращаемся к своим каждодневным делам с новыми силами и идеями.

Сейчас существует большое количество игр, которые становятся все более популярными как у детей, так и у взрослых. Пробуйте, играйте и, возможно, это даже станет традицией, объединяющей вашу семью. В период же самоизоляции, который мы все сейчас проживаем, вы проведете время не только весело, но и с пользой для психического здоровья всех членов семьи.

Педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»

Кристина Белова