Полезные психологические упражнения с ребенком (вариант 1)

Здравствуйте, уважаемые родители! Я хочу поделиться с вами упражнениями, которые можно проводить дома со своими детьми. Они рассчитаны на возраст от 9-ти до 14 лет. Упражнения проводились на тренингах с обучающимися МКОУ «Специальная школа № 20». Выбранные упражнения показали свою эффективность, нашли активный отклик у детей, позволили узнать гораздо больше, чем было запланировано.

Каждый ребенок уникален! Одни дети раскованные и общительные, другие замкнутые и скрытные. Но всем иногда требуется психологическая помощь, чтобы успешно общаться со сверстниками и взрослыми, иметь возможность самореализоваться, поверить в свои силы, повысить самооценку и т.д.

1. Первое упражнение называется «Имя». Имя - это как бы часть тебя. Для любого человека звук его имени является самым важным звуком человеческой речи. Именно этот звук повторяется на протяжении всей нашей жизни и выделяет любого человека среди других.

Ход упражнения:

Попросите ребенка нарисовать цветок. В центр цветка вписать свое имя, на лепестках — ласкательные производные от имени или семейные прозвища, внизу на стебельке имя, с которым мама обращается к ребенку, когда сердится. Расспросите своего ребенка, какое имя больше всего нравится, кто его называет так? Какое имя не нравится? А что обозначает его имя?

Результат:

- Улучшение контакта, положительные эмоции
- Повышение самооценки
- Родитель также получает информацию о том, кто для ребенка является важным в семье, как ребенок относится к членам семьи, что не нравится.

Кроме этого, такое упражнение может стать началом исследования значения имени ребенка и имен всех членов семьи, изучения семейного генеалогического дерева.

Что такое настроение, как понять, что огорчает ребенка, и как лучше поднять ему настроение, какие методы регуляции будут для него лучше.

2. Следующее упражнение, о котором я хочу рассказать, вы можете провести дома со своим ребенком, во время обсуждения настроения и чувств.

«Сундук того, что меня огорчает».

Ход упражнения:

«Представь, что тебе дали волшебный сундук, который можно запереть. Ты можешь положить в этот сундук все, что тебя огорчает или сердит, и там это будет надежно заперто. Ничего не может ускользнуть из этого сундука. Но когда тебе захочется подумать о чем-то или решить, что с этим можно сделать, ты можешь достать это из сундука. А когда закончишь — можно положить это обратно. Нарисуй или построй свой сундук. Затем нарисуй или создай изображения того, что тебя огорчает или сердит, и положи их в сундук».Рядом ребенок рисует сундук того, что его радует. Можно назвать его "Ларец счастья". Представь, что тебе дали волшебный ларец. В этом ларце могут находиться только радостные вещи. Ты можешь положить в этот ларец только то, что тебя радует, и там все это будет в сохранности. Ты можешь заглянуть в свой ларец в любой момент, когда тебе нужно взбодриться. Что ты положишь в ларец? Закрой глаза и подумай о том, что доставляет тебе радость и счастье. Нарисуй свой ларец счастья. Наполни его изображениями того, что тебе нравится.

Стимулируйте ваших детей наполнять оба сундука не только материальными радостями и огорчениями. Говорите о чувствах, отношениях, дружбе и предательстве. Это хороший повод к откровенному разговору.

Результаты:

Вы поймете, мотивационные потребности ребенка, его ценностные ориентации, способы, с помощью которых можно стимулировать ребенка к учебе. Также в рисунках можно увидеть, насколько ребенок креативен, необычен, ориентирован на уникальность, как он передает информацию и какое у него мышление.

Педагог – психолог Едакова А.А.