

Рекомендации педагога-психолога для родителей.

Октябрь-ноябрь

Индивидуальная работа с ребенком строится на смене видов деятельности: арт-терапия, пескотерапия, сказкотерапия, игротерапия, медитация, этюды, телесно-ориентированные техники, упражнение на развитие коммуникаций, беседы.

Далее будут приведены примеры возможных занятий:

Занятие 1.

1) Арт терапия «Рисуем своё настроение»

Инструментарий: лист и карандаши.

Суть: ребенок рисует на листе своё настроение на данный момент. Обратите внимание на цвета, которые использует ребенок. «Опасные цвета» - фиолетовый, серый, коричневый, черный. Обсуждение рисунка.

2) Сказкотерапия – слушаем сказку «Про Енота» с обсуждением.

3) Упражнение «Угадай»

Игру начинает взрослый. С помощью мимики и жестов он изображает какой-либо предмет (стол, лягушку, корабль). Ребенок пытается угадать, кого он показывает. После нескольких сценок ребенок сам захочет изобразить что-то без слов. Это упражнение помогает ребенку осознать возможности и богатство «Бессловесных движений».

4) Расслабление

"Ленивая кошечка".

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

Упражнение на релаксацию с сосредоточением на дыхании.

Занятие 2.

1) Арттерапия «Штрихи-зарисовки»

Цель: снижение тревожности и страхов

Ход занятия: Предложите ребенку лист А3, толстую кисть и гуашь. Будем рисовать штрихи, крючки, палочки, завитушки. Всё что хочет ребенок в любом количестве. Предоставьте ему личное пространство и неограниченное количество времени.

2) Этюд «Котенок» Начните рассказывать историю про котёнка, а ребенок будет изображать действия и движения героев сказки. Необходимо фиксировать внимание ребёнка на состояние его мышц: вначале, когда котёнок замёрз и сжался в клубок, мышцы сильно напрягаются, потом наступает расслабление. Упражнение направлено на осознание чувства напряжения и расслабления. «Маленький пушистый котёнок заблудился и остался один на улице. Он не знает, куда ему идти и где его мама. На улице идёт дождь, дует холодный ветер. Котёнок сжался в комочек и весь дрожит от холода. Он лежит и думает, как хорошо сейчас дома, в тепле, рядом с

мамой. Мама-кошка долго искала своего малыша. Она шла по улице сквозь ветер и дождь и нашла его лежащим у подъезда. Мама и котёнок очень обрадовались, увидев друг друга. Они пошли домой, согрелись и уснули».

3) «Доброе слово»

Инструментарий: мяч небольшого размера

Можно расположиться с ребенком на полу на подушках, либо напротив друг друга на стульях. Задание: кидать мяч друг другу и говорить вежливые слова приветствия, прощания или извинения. Попробуйте использовать больше и разнообразней слов.

4) Медитация.

«Давай сядем поудобнее, закроем глаза и глубоко подышим. Послушай, что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя состояние? Чего тебе хочется?»

Глубоко дышим. Руки на коленях. Спина прямая.

Занятие 3

1) Пескотерапия с элементами игротерапии.

Предложите ребенку поиграть с песком (кинестический отлично подойдет) и предложите пластиковых животных. Суть игры: составить семью животных и разместить их в песочнице, каждый за своим делом. Например, мама-зебра кушает, папа-лев на охоте, ребенок-обезьянка играет.

2) Этюд животных

Попросите ребенка изобразить «Ежиков», можете играть рядом. Сложите вместе согнутые «лапки», слегка присядьте, переступая мелкими шажочками. «Свернитесь клубочком», обхватив руками колени, голову вниз.

3) Этюд петуха.

Из положения Ежика, встаем, шагаем прямо, высоко поднимаем ноги, согнутые в коленях, хлопаем руками-крыльями по бокам. Голова высоко поднята вверх.

4) Медитация.

«Давай сядем поудобнее, закроем глаза и глубоко подышим. Послушай, что ты сейчас чувствуешь? Какое у тебя состояние? Чего тебе хочется?»

Глубоко дышим. Руки на коленях. Спина прямая.

Занятие 4.

1) Арт терапия «Рисунок себя»

Инструментарий: лист, карандаши.

Суть задания: рисуем себя на листе в любом виде. После рисования обсуждение рисунка, что нравится, что не нравится, дорисовка деталей.

2) Телесно-ориентированное упражнение «ЛЕВ, РЫЧИ; ПОЕЗД, СТУЧИ»

«Представь, что ты — лев. Давай устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание.» «А еще громче? Хорошо рычи, лев». Нужно попросить рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку. Затем изображаем паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. В конце игры может произойти «крушение», и ребенок валится на пол.

3) Беседа «МОЕ ИМЯ». Обсудите с ребенком, какое звучание его имени ему больше нравится (Катя, Катенька, Котенок.) и какое не нравится. Как он хочет, чтобы его называли окружающие.

Занятие 5

1) Беседа «Кто Я»

Обсудите с ребенком тему «Кто я?», записывайте ответы, помогайте и подсказывайте. Кто я? Я – девочка. Кто я – я сын. Кто я – красивая дочка.

2) Расслабление

- «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

- «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

3) Сказкотерапия «Цветок по имени Незабудка» с обсуждением в конце.

Занятие 6

1) «Моё настроение»

Инструментарий: мяч небольшого размера

Можно расположиться с ребенком на полу на подушках, либо напротив друг друга на стульях. Задание: кидать мяч друг другу и говорить ваши эмоции на данный момент. При этом рекомендуется показывать невербально все эмоции с помощью мимики, жестов и звуков. Каждый бросок мяча сопровождать словами: «Сегодня я очень (грустный, веселый, радостный, сонный и т.д.)»

2) Я – суперчеловек.

Задание: расскажи как можно больше своих сильных сторон. Я- смелый. Я-умный. Я умею кувыркаться. И так по кругу, кто больше.

3) «ТРЕНИРУЕМ ЭМОЦИИ»

Попросите ребенка: нахмуриться, как:

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака; Устань, как:
- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
 - как уставший воин после победы