

# «Игротека для всех!»

*Кагарманова Светлана Викторовна. Башкортостан. Уфа. Педагог." Детский психолог высшей категории. Руководитель и организатор "Семейного клуба, "Игротеки для всех." Автор многочисленных статей и методических пособий по вопросам раннего и дошкольного, школьного возраста". Отличник просвещения Р.Б. Педагогическое звание "Учитель-методист". Член Ассоциации психологов Р.Б почетных членов Международной Ассоциации педагогов раннего развития "МОСТ" . Стаж 47 лет.*



# Моя задачи на сегодня

Показать, что все вы талантливы и креативны, а во-вторых, помочь вам увидеть вокруг себя новые вопросы для размышления, чтобы ваша жизнь стала еще чуточку осмысленнее и интереснее и заинтересовать проведением «ИГРОТЕКИ ДЛЯ ВСЕХ!»

# «ИГРОТЕКА ДЛЯ ВСЕХ»

*Давайте снова будем учиться играть!  
Все самое «вкусное» и полезное, только  
нужное и важное в нашей работе, без «воды»  
и скучных лекций!*



# «Игротека для всех!»

- направлена на повышение самооценки, развитие умения общаться, разрешать конфликты, дружить, играть в команде, создавать свою команду, развитие эмоциональной устойчивости, на развитие навыков постановки целей, планирования, мотивация готовности к школе, самосовершенствование, развитие концентрации, памяти.
- У детей, посещающих «Игротеку для всех», постепенно формируется · осознанность границ своего «Я»; · психологическая устойчивость в трудных жизненных ситуациях; · укрепляется чувство уверенности; · формируется позиция: я успешный и способный

# Чему обучается ребёнок в игре?

**Эмоционально «вживаться», «врастать» в сложный социальный мир взрослых.**

**Переживать жизненные ситуации других людей как свои собственные.**

**Осознавать своё реальное место среди других людей.**

**Сделать для себя открытие: желания и стремления других людей не всегда совпадают с моими.**

**Уважать себя и верить в себя.**

**Надеяться на собственные силы при столкновении с проблемами.**

**Свободно выражать свои чувства.**

**Переживать свой гнев, зависть, тревогу и беспокойство.**

**Делать выбор.**

# «ИГРОТЕКА ДЛЯ ВСЕХ»

*Самая простая задача: помочь родителям с удовольствием играть с детьми (в соответствии с возрастом), легко импровизировать, подбирать готовые игры, создавать свои в соответствии с текущими потребностями ребенка)*



«Психолог – это не тот, кто знает ответы на вопросы, а тот, кто знает, как их искать.» (Дмитрий Алексеевич Леонтьев).

*Главное иметь  
большое  
желание,  
а возможности  
приложатся.  
А. Новых*



# Педагогические принципы

Необходимо организовать окружающий ребенка мир и педагогический процесс так, чтобы:

1. ребенок познавал и усваивал истинно человеческое;
2. познавал себя как человек;
3. проявлял свою истинную индивидуальность, осуществлял свою миссию;
4. находил общественный простор для развития своей истинной природы;
5. его личный интерес совпадал с общечеловеческими интересами;
6. были устранены источники, способные спровоцировать ребенка на асоциальные мысли, слова и поступки.

Для реализации этих принципов у учителя должна быть педагогическая совесть. И его действия по очеловечиванию среды вокруг ребенка должна быть терпеливой и длительной.

# **Создание индивидуальной, мыслительной, ментальной карты «мои хочу»**

***Ментальная карта – это наилучший способ  
обозначить цель и средства.***

**Для визуализации целей и задач понадобится лист стандартного формата А4. Тогда ментальная карта будет хорошо восприниматься и вместит всю интересующую информацию.. Использовать нужно печатные буквы**

# Календари, дневники

Ведите со своим ребёнком своего рода «журнал» творческих достижений, или специальное творческое «портфолио», в котором по вашему совместному решению будут собираться различные работы (фотографии и рисунки, Ваше с ним творчество). Это станет Вашим с ним Волшебным уголком, куда всегда можно будет заглянуть, что бы вспомнить приятные творческие моменты и почерпнуть вдохновение для новых свершений и открытий.

**КАЛЕНДАРЬ РАДОСТИ, ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ**

# С полным правом ошибаться

## 5 позитивных принципов для детей

1. Отличаться от других — нормально.
2. Совершать ошибки — нормально.
3. Проявлять негативные эмоции — нормально.
4. Хотеть большего — нормально.
5. Выражать свое несогласие — нормально, но помни, что мама и папа — главные.

Если, используя методы позитивного воспитания, правильно воплощать эти принципы в жизнь, ваш ребенок разовьет в себе качества, необходимые для достижения успеха в жизни. Вот некоторые из этих качеств: умение прощать других и себя, умение делиться, умение дожидаться осуществления своих желаний, чувство собственного достоинства, терпение, упорство, уважение к окружающим и к себе, дух сотрудничества, отзывчивость, уверенность в своих силах, способность быть счастливым.

Джон Грей "Дети с небес".

# Чувствовать

- жалеть себя, чтобы не разрушаться;**
- поддерживать себя, чтобы восстанавливаться;**
- совершать ошибки без чувства вины и стыда, чтобы сохранять свою целостность;**
- переживать кризисы, чтобы развиваться;**
- чувствовать, чтобы быть живым!**





# Аффирмации для детей

***Аффирмация для ребенка – это своего рода “волшебный эликсир”, принимая который ваш ребенок настроится на гармонию и успех в жизни.***

**Я все могу. Я хорошо учусь. Я творческий человек. Я хорошо запоминаю.**

**Мои родители меня сильно любят. Мои родители мной гордятся.**

**- Я часто играю со своими друзьями. У меня много настоящих друзей.**

**- Я хорошо расту. У меня отличное здоровье. Я все умею. У меня все получается.**

**- У меня все получается вовремя. Я умею выражать свои мысли.**

**- Мне всегда везет. Мне нравится здесь быть. Мне нравится жить.**

**- Я верю в свои силы. Я отличный друг. Я счастливый и радостный человек.**

**Специально для вас я подготовила подборку аффирмаций для детей.**

**Приятного просмотра!**

# ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ-РАЗМИНКИ

## **Упр.1 «Тянемся к солнышку»**

Встать, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На вдохе – медленно поднять руки вверх, «растягивая» тело :пальцы, запястья, локти, плечи, грудь, поясница и ноги. Пятки от пола не отрываются. Задержка дыхания – (3-7 сек.) тянемся «к солнцу». Выдох – опустить руки.

## **Упр. 2. «Мытье головы»**

Кончиками пальцев, слегка согнутых в суставах, массировать голову ото лба к макушке, от ушей к шее, от ушей к макушке.

## **Упр. 3. «Силач»**

Представь, что держишь в руках тяжелые гири (корзины с яблоками, штангу,); удерживаешь ногой закрывающуюся дверь; раздвигаешь руками тесно переплетенные ветви. Напряги плечи, руки, ноги. сбрось напряжение.

Упр. 4. «Упрямая шея»  
Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Аналогично – ладони на лоб.

Выполнить 3-5 раз.

## **Упр. 5. «Змейки»**

Представь, что твои пальцы – маленькие змейки. Они могут двигаться, извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и наоборот. Последовательно каждый палец изображает змейку. Если движение не получается, можно помочь другой рукой.

## **Упр. 6. «Повтори ритм»**

Задаем ритм, отстукивая его одной рукой, например, «2-2-3» (можно руки показать, а можно убрать). Ребенок должен повторить одной рукой, другой, двумя руками одновременно (хлопки или удары по столу), комбинированно (например, «2» - правой рукой, «2» - левой, «3» - одновременно двумя руками. Можно это же упражнение делать ногами.

## Где вы на этом дереве? (Пип Уилсон)

### Быстрый тест на определение эмоционального состояния

Обратите внимание, что у каждого из этих человечков — своё собственное настроение и внутреннее состояние, которое можно определить по выражению лица. Кто из них больше всего сейчас на вас похож? А на кого из них вы бы сами хотели быть похожими?

И вот результаты теста:

Если вы выбрали позицию 1, 3, 6 или 7, то это характеризует вас как целеустремленного человека, который не боится никаких препятствий и преград.

Если ваш выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то вы общительный человек, который всегда окажет любую поддержку друзьям.

Выбор человечка под номером 4 определяет вас как человека с устойчивой жизненной позицией и желающего добиться всевозможных успехов без преодоления трудностей.

Номер 5 — вы часто бываете утомлены, слабы, у вас небольшой запас жизненных сил.

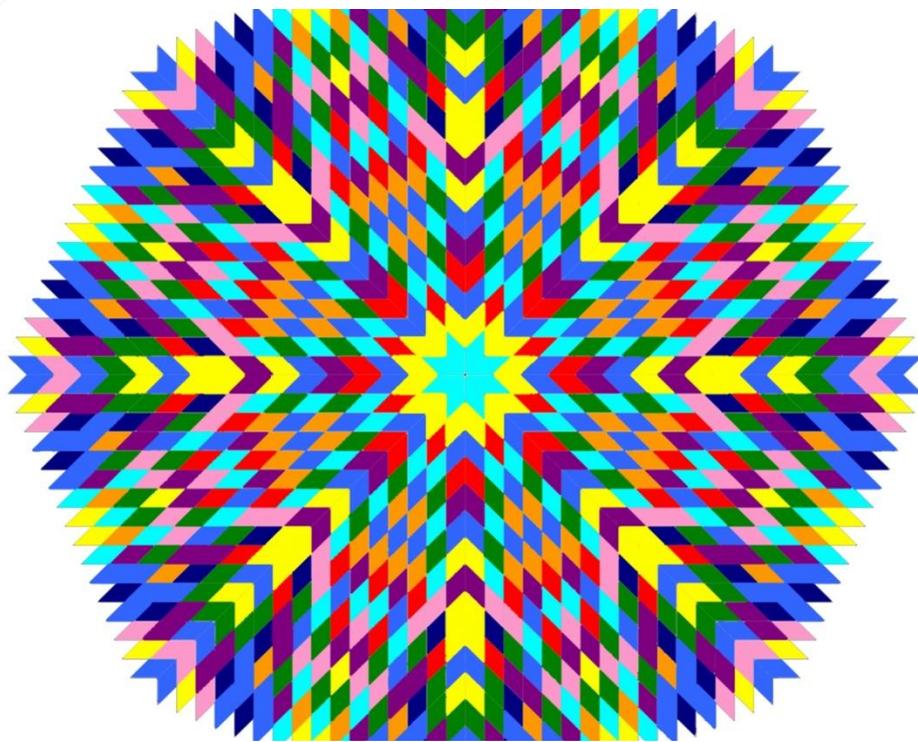
Выбор пал на человечка под номером 9 — вы веселый человек, любящий развлечения. Номер 13 или 21 — вы замкнуты, часто подвержены внутренним тревогам и избегаете частого общения с людьми.

Номер 8 — вы любите уходить в себя, размышлять о чем-то своем и погружаться в собственный мир. Если вы выбрали номера 10 или 15 — у вас нормальная адаптация к жизни, вы находитесь в комфортном состоянии.

Номер 14 — вы падаете в эмоциональную пропасть, скорее всего, подвержены внутреннему кризису. Позицию номер 20 обычно выбирают люди с завышенной самооценкой. Вы прирожденный лидер и хотите, чтобы люди прислушивались именно к вам и ни к кому другому.

Выбор пал на человечка номер 16? Вы ощущаете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно, вы увидели на этой картинке, что номер 17 вас обнимает — в таком случае вы склонны расценивать себя как человека, окруженного вниманием.





**Мандала – выражение себя в круге.**



**МАНДАЛА-  
терапия**

# МАНДАЛА-терапия

**РАСКРАШИВАНИЕ МАНДАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ.** На раскрасках мандал желательно использовать всего 4 цвета: красный, жёлтый, зеленый и синий, хотя, конечно же, можно использовать и другие цвета. По умолчанию картинка чёрно-белая и любые её части можно оставить не закрашенными. Раскрашивать нужно только цветными карандашами

Рисование и раскрашивание мандал полезно всем без исключения, но особенно:

- гиперактивным детям, так как учит их концентрировать внимание и доводить начатое дело до конца, работать в ограниченном пространстве круга, находить границы собственной личности и видеть, где начинаются границы других людей;
- нервным, тревожным, агрессивным малышам, так как активизирует внутренний ресурс исцеления, позволяет гармонизировать психическое состояние, приносит спокойствие и дает разрешение напряжения;

Совместная работа с ребенком над одной мандалой учит взрослого понимать своего ребенка без слов, договариваться без давления, находиться на равных позициях, достигать гармонии и взаимопонимания.

# Интерпретация

Интерпретировать цвета и символы, использованные в мандале, можно только со слов ребенка, задав вопрос: «Что это? Какой это цвет? Какие чувства ты испытываешь, когда используешь этот цвет? Почему ты выбрал для контура именно такой цвет? Что он для тебя значит?» Подсчитывается число элементов мандалы (например, круги, лепестки, сектора, сердечки).

# Мандала «Цветочная поляна»

Это одна из популярных диагностических мандал. Применяется при индивидуальном консультировании детей в возрасте от 4-х лет и более. Применение предполагает: изучение семейного окружения, личностного ресурса ребенка, снятие эмоциональной напряженности, формирование установки позитивного отношения к себе, активации бессознательного, актуализации чувств, развитие творческого потенциала.

Задание:

Для выполнения задания необходимо включить релаксационную музыку. Предложить ребенку краски, карандаши, пастель (по выбору), затем рисуем мандалу:

«Посмотри, какой волшебный круг. Это волшебная поляна, на которой растет семья цветов. Найди самый главный цветочек в круге, который не похож на другие. Раскрась его. Посмотри: рядом с этим цветочком растут его близкие.

Покажи, где цветок «мама», «папа», «сестра», «брат» и другие. Раскрась их. Расскажи, какие это цветы.

Кто еще есть на этой волшебной поляне (друзья, знакомые)? Что нужно для цветов, чтобы они были счастливы? Что мешает цветам на этой поляне?»

После окончания работы, ребенку необходимо предложить закрасить контуры (рамку): выбери цвет, который подходит для этой поляны. Почему ты выбрал этот цвет? Что ты сейчас чувствуешь?»

Особое внимание следует обратить на цвета, которыми ребенок ее раскрасил, на сочетаемость и расположение относительно друг друга. Также следует уделить внимание центру мандалы, сочетанию цветов, цвету рамки, и на поведенческие реакции ребенка во время работы.

(Автор: Маргарита Шевченко. "Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых")

# КОКОЛОГИЯ – модная японская игра.

## Чем полезны кокотесты?

Большинство кокотестов стимулируют воображение, что очень полезно в повседневной жизни, и развивают интеллект и эмоциональную сферу человека, облегчая творческое самовыражение. В тестах приводятся ответы-образы, из которых ребенку, (взрослому) необходимо выбрать один, предпочтительный для него и возникший в его воображении.

## Мыльные пузыри

Чтобы добиться наилучшего результата, вы должны представить себе летний день, жаркий и солнечный. Вы стоите в поле и пускаете мыльные пузыри. Что с ними происходит? 1. Мыльные пузыри улетают высоко в небо, поблескивая на солнце. 2. Сотни маленьких пузырей вылетают через пластмассовое кольцо непрерывно. 3. Вы стараетесь выдуть один большой пузырь. 4. Мыльные пузыри относит ветром за вашу спину.

# КОКОЛОГИЯ – модная японская игра.

## Ключ к тесту

**Мыльные пузыри являются символом ваших метаний и надежд. Все, что с ними происходит, означает ваши мысли по отношению к мечтам и ваше поведение в стремлении к ним.**

**1. Если пузыри улетают высоко в небо, вам кажется, то ваши мечты слишком недостижимы и нереальны. Возможно, вы хотите достичь слишком многого и не знаете, с чего начать, или же ваша мечта несбыточна и далека от реальности.**

**2. Много маленьких пузырей – много целей. Вы сосредоточились на достижении многих небольших и благоразумных целей. Каждая из них доставляет вам радость, но вы должны сконцентрироваться на нескольких, самых важных и больших целях, и идти к ним, не распыляясь.**

**3. Один большой пузырь – вы не только поставили перед собой большую и важную для вас цель, но и делаете все необходимые шаги для ее достижения. Продолжайте свою работу, и вы увидите результаты, когда придет время.**

**4. Пузыри, которые относит ветром за спину, означают ваши прошлые мечты, которые не исполнились. Сейчас вам кажется, что вы разучились мечтать, и вы не позволяете себе ставить перед собой цели, чтобы не разочароваться. Вам необходимо понять, что неудачный опыт – это самый ценный вид опыта, и научиться ставить перед собой новые рубежи, которые придадут вам сил и заставят жить целеустремленно и радостно.**

# Письма любви к детям

Сколько себя помню, всегда хотела сына. Первенца – сына !!! Такого непоседливого, озорного, похожего на папу. Мои мечты сбылись, родился самый красивый на свете мальчик – это ты мой сын !!!!  
Когда я носила тебя под сердцем, я была самой счастливой , я разговаривала с тобой, я чувствовала , как ты пинаешь меня ножкой, я слышала, как бьется твое сердечко в унисон с моим , уже тогда я любила тебя больше всех на свете !!!

Родной сын, ты наш принц, растешь , как в сказке, не по дням , а по часам ! Незаметно пролетели годы, и ты стал уже совсем взрослым. А я люблю тебя с каждым днем все больше и больше . Ты моя гордость, мой смысл жизни. Дети- это огромное счастье. Это радость, которая наполняет наши сердца, это богатство, которое нельзя заработать. Сынок- ты подарок судьбы, о котором мы с папочкой очень мечтали .

Ты лучик солнца , греешь своей улыбкой наши сердца, слыша твой звонкий смех, на душе тепло. Твои маленькие ручки , которые обнимают меня за шею, как веточки деревьев укрывают от невзгод. Сейчас ты еще маленький мальчик, которому 6 лет, тебе нужна наша забота, ласка и любовь, но я чувствую, что ты уже мужчина, ты мой защитник. Твой детский искренний взгляд, твои нежные, теплые ручки, твоя улыбка, все это дает мне смысл жить.

Люблю тебя и чувствую такую чистую, взаимную, по-детски очень нежную и искреннюю твою любовь. Между нами есть ниточка, которая всю жизнь будет соединять наши сердца. Я постараюсь окружить тебя своей лаской и любовью, знай, ты мой ангел, самый дорогой подарок в жизни. Мне не нужны бриллианты и дорогие машины, для меня важно, чтобы ты был здоров , чтобы ты улыбался. Я люблю каждую твою частичку, твой взгляд, твою улыбку.

Артем, зайчик мой, ты – единственный мужчина, которого я буду любить всегда!!!!

Дорогой сыночек, я желаю тебе в жизни выбрать правильный путь , обрести надежных друзей. Я подарила тебе самое важное – ЖИЗНЬ, а ты, как хозяин своей судьбы, создай ее яркой и интересной !!!!

## **МЕШОК С ИСТОРИЯМИ! интересная идея! (Мелкие игрушки)**

**Итак, первый участник достает из мешка, не заглядывая в него, сразу несколько фигурок, например, три. И придумывает историю с ними, точнее, ее начало.**

**Например, "Жила-была принцесса и была у нее говорящая лиса.**

**Однажды они пошли гулять в лес и нашли волшебную репу, которая исполняла желания. Стали они ее тянуть, вытянуть не могут..."**

**Следующий участник или тот же опять достает 2-3 фигурки и уже с ними сочиняет продолжение сказки. И так пока не будет конец или не надоест. Можно ограничить число фигурок-участников, например, не больше 10. Можно смешивать сюжеты разных сказок, почему нет?**

**Чему учит такая сказочная игра?**

**Развивать фантазию, сочинять, придумывать, рассказывать, подбирать нужные слова, узнавать новые слова, думать!**



# Наши позитивные игры:

## Позитивные ассоциации в картинках (играем)

Правила простые, я добавляю картинку, а следующий участник размещает свою картинку, которая у него ассоциативно связана с предыдущей.

Желательно, но не обязательно, выбирать яркие позитивные образы.

## "Игра в радость" (играем)

Суть игры: Нужно найти чему можно порадоваться!

Правила: Нужно придумать, чему можно порадоваться в предложенной ситуации. Предложить ситуацию следующему игроку. Говорим: "ситуация:", "я рад, тому что..." (возможны вариации)

## Я люблю... потому, что... (играем)

Суть игры: Нужно обосновать почему вы любите что-то или кого-то.

Правила:) Нужно придумать, за что вы любите предложенное.

Предложить задание следующему игроку.

Общаемся, по дружески, на ТЫ

Пишем: "Я люблю... потому, что..., а ты любишь ...?!"

или "Мне нравится ... потому, что..., а тебе нравится ...?!"

(возможны вариации)

## Посчитай кота (играем) с МАК

# Улучшаем память детей

**Упражнения для развития кратковременной и долговременной памяти разных видов.**

**«10 картинок»**

Для упражнения понадобится 10 картинок с изображениями различных, знакомых ребенку, предметов. Предложите малышу рассмотреть эти картинки, а затем через 30 секунд попросите ребенка назвать все предметы на картинках, которые он смог запомнить.

Проверка кратковременной памяти: если 6-7-летний ребенок из 10 картинок назвал хотя бы 6-7 — результат очень хороший. Далее следует показать ребенку те картинки, которые он забыл назвать, а затем через 10 минут (и через час) попросите ребенка снова вспомнить изображения. Проверка долговременной памяти: ребенок в лучшем случае должен назвать 7 и более картинок — результат отличный.

**«Запомни и нарисуй»**

Разложите перед ребенком карточки с изображением различных геометрических фигур, цифр, букв. Уберите картинки и предложите ребенку изобразить на листе все, что он запомнил.

**«Я — художник»**

Предложите ребенку роль художника (фотографа, детектива), который в состоянии запечатлеть любой предмет (явление, ситуацию). Допустим, ребенок внимательно рассматривает все предметы, лежащие на письменном столе, затем закрывает глаза и перечисляет все, что он запомнил.

# Что дают упражнения "Умной гимнастики"?

Упражнения направлены на развитие интеллектуальных качеств, на сохранение здоровья детей, профилактику отклонений в развитии.

Под влиянием упражнений в организме наступают положительные изменения. Упражнения повышают стрессоустойчивость организма, активизируют работу полушарий, способствуют улучшению мышления, памяти и внимания, облегчают процесс обучения чтению и письму.

Повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

На тренинге будут даны все 26 упражнений по "Умной гимнастике". Вы отработаете их на практике. К тому же, сможете подобрать для себя и детей индивидуальный комплекс, исходя из своих запросов.

Что потребуется от вас? Хорошее настроение и желание двигаться: наш мозг развивается через движение. Упражнения не требуют специальной подготовки.

## **Играя, мы можем научить детей:**

**Смотреть на себя со стороны, глазами других людей.**

**Предвидеть стратегию ролевого поведения.**

**Делать свои действия, свои желания, свои чувства понятными для играющих.**

**Стремиться к справедливости, преодолевать стремление не только доминировать, но и соглашаться, подчиняться в игре.**

**Доверять друг другу.**

# КАК НАПИСАТЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКУЮ СКАЗКУ...

Сказочный сюжет должен разворачиваться в определенной последовательности:

## 1 Жили-были

Статус-кво, начало сказки, встреча с ее героями (узнаваемыми и понятными ребенку персонажами).

Психологи рекомендуют для детей 3-4 лет делать главными героями сказок игрушки, маленьких геловежков и животных; начиная с 5 лет — фей, волшебников, принцесс, принцев, солдат и пр.

Примерно с 5-6 лет ребенок предпочитает волшебные сказки. В подростковом возрасте могут быть интересны сказки-притчи и бытовые сказки

## 2 И вдруг однажды...

Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом (дискомфортом, вызовом), совпадающим по характеру с проблемой ребенка

## 3 Из-за этого...

Сказка меняет направление, чтобы показать, в чем состоит решение проблемы и как это делают герои сказки

## 4 Кульминация

Герои сказки справляются с трудностями

## 5 Развязка

Результат действий героев сказки:

«-» — герой, совершивший плохой поступок, наказан;

«+» — герой, который проходит через все испытания, проявляет свои лучшие качества, вознагражден.

Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной

## 6 Мораль сей сказки такова...

Герои сказки извлекают уроки из своих действий, их жизнь радикально изменяется.

Источником, откуда можно черпать материал для терапевтических сказок, могут быть знакомые сказочные мотивы, притчи, воображение ребенка, случаи из жизни родителей или практики психолога и специально придуманные темы.

# СКАЗКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДРУЖБЫ

## КАК ВАНЯ НАУЧИЛСЯ ДРУЖИТЬ

(Автор Людмила Цвирко)

Жил-был мальчик Ваня. Он отбирал у всех игрушки, а свои прятал за спину и никому их не давал.

Однажды дети играли в песочнице. Туда же пришла играть девочка Маша. У неё было красивое новое ведро и совочек. Ване очень захотелось такое же ведро. Он подошел к Маше и забрал его. Маша долго плакала, но Ваня так и не вернул ей ведро. Все дети утешали Машу.

На другой день, когда Ваня пришёл играть, дети ушли из песочницы. Ему пришлось играть одному и только своими игрушками. Это повторилось и на второй день, и на третий.

На четвёртый день Маша пришла с новым синеньким велосипедом. Все дети на нём катались по очереди и смеялись. Им было хорошо и весело, а Ваня сидел один в большой песочнице и скучал. Ведь никто не хотел с ним играть!

Но вдруг Машенька увидела Ваню, подбежала, взяла его за руку, подвела к велосипеду и сказала:

- Катайся, сколько хочешь, мне не жалко.

Стыдно стало Ване за свои поступки. Он понял, что быть жадным и обижать ребят - очень плохо.

Он побежал домой, принес машинку и отдал её хозяйке. А потом вынес свои игрушки и дал детям поиграть.

Ваня понял, как здорово иметь много друзей и делиться с ними.

# ИГРЫ НА УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

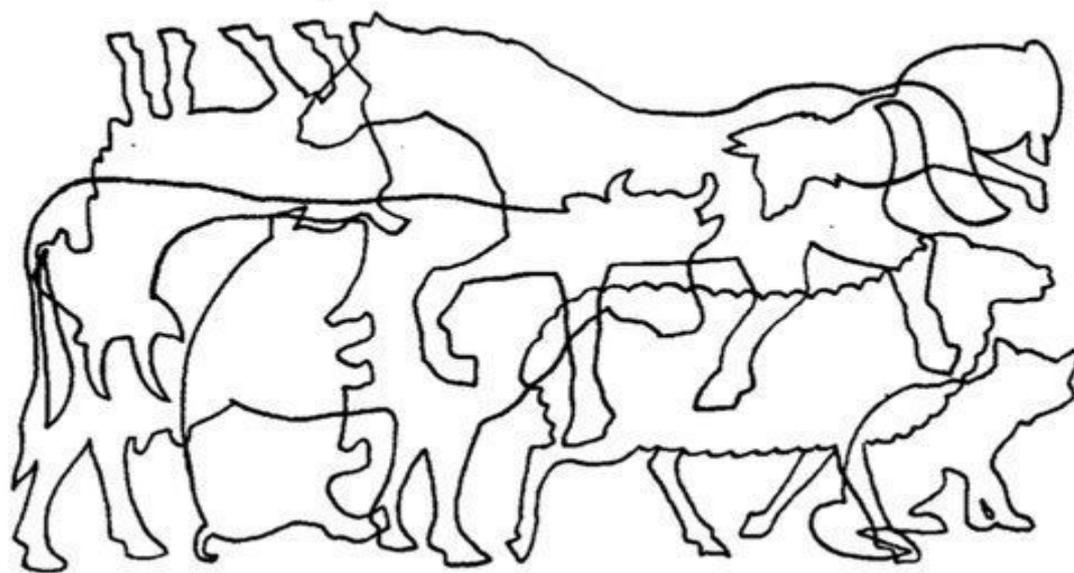
## **Мешочек со злостью**

- Цель игры - научить ребенка справляться с отрицательными эмоциями, и, не подавляя их, направлять в новое, рациональное русло.
- Для игры потребуется небольшой мешочек из плотной ткани с завязками.
- Рекомендуемый возраст ребенка - от трех лет (и периоды возрастных кризисов вообще)

Взрослый показывает мешочек ребенку и объясняет, что этот мешочек не простой, а волшебный: все плохое, что накопится в душе, можно класть именно в него. После этого становится обязательным условие: злиться, визжать и кричать можно только в этот мешочек. После этого мешочек завязывается, и отрицательные эмоции остаются в нем в самом прямом смысле.

Примечание: это психологическая игра в чистом виде. Она особенно полезна и нужна в том случае, если ребенок склонен к агрессии. Игру лучше всего применять в домашнем общении - с помощью нее можно избежать многих классических грубых сцен, которыми сопровождается развитие практически каждого ребенка.

## РАЗВИВАЕМ ВНИМАНИЕ: ЧТО СПРЯТАЛОСЬ НА КАРТИНКЕ?



# ЗАЧЕМ ПСИХОЛОГУ ПУГОВИЦЫ? ИГРЫ С ПУГОВИЦАМИ

Любой детский психолог знает: чтобы завоевать доверие ребенка, надо обладать чем-то сокровенным и недоступным для него в обычной жизни. И таким предметом может стать обыкновенная пуговица. Или пуговицы. Перебирание, передвигание и просто рассматривание пуговиц доставляет и детям, и взрослым огромное удовольствие. Упражняясь с пуговицами, ребенок развивает координацию движений, добиваясь точного выполнения; развивает усидчивость и произвольность психических процессов, развивает аудиальный, визуальный и кинестетический каналы восприятия, так как упражнения выполняются в режиме: услышал, увидел, сделай.



## Рисование предметами окружающего пространства

На моем опыте дети рисовали мятой бумагой, резиновым игрушками, кубиками, губками, зубными щетками, палочками, нитками, коктейльными соломинками, ластиками и чем-то еще. Детская инициатива использовать нетипичные предметы для создания изображений всегда приветствуется, если, конечно, не является вредительством в чистом виде, не ущемляет права других детей. Привлечение окружающих предметов по инициативе ребенка служит для психолога знаком вовлеченности в творческую деятельность, успешности адаптационного процесса, возрастания самооценки, появления сил для выдвижения и отстаивания собственных идей. И еще это просто весело!

# Пишем двумя руками одновременно

Уровень сложности: Сложно

1 шаг

Научитесь использовать две руки одновременно.

Начинать нужно с простого. Просто практикуйте использование двух рук одновременно. Для этого постарайтесь выводить одинаковые геометрические фигуры и правой и левой конечностью. Поначалу нерабочая рука будет выводить фигуры, отдаленно похожие на круги и квадраты, но после нескольких дней тренировок у Вас все получится. Когда убедитесь, что фигурки идентичны друг другу, переходите к следующему шагу. 2 шаг. Усложните задачу.

Теперь надо выводить буквы. Это сделать значительно тяжелее, чем фигуры, ведь буквы сложнее по своей структуре. Как только и с буквами будет покончено – переходите к словам. 3 шаг. Рисуйте разные фигуры.

До этого вы тренировали свои руки. Этого определенно недостаточно. Теперь же надо обучить свой мозг. Попробуйте выводить одной рукой квадрат, а другой круг. Делайте это именно одновременно, а не рисуйте по очереди черточки каждой рукой. Не отступайте и тренируйтесь, пока у вас не получатся красивые фигурки.

4 шаг. Пишите разные слова.

Когда с фигурками покончено, пришло время самого сложно: написания различных слов. Это самый непростой этап всего обучения, так что будьте готовы. Тренируйтесь, и у вас все получится. Пытайтесь написать целые словосочетания и предложения. Всегда ставьте перед собой невозможные задачи и решайте их.

# «Позитивная куклотерапия»



# Медитация и осознанность для детей.

**Упражнение «Колокольчик».** Возьмите небольшой колокольчик, позвените им, и скажите детям внимательно слушать колебания звучащей мелодии. Скажите им сохранять тишину и поднять руки, когда они больше не будут слышать колокольчик. Когда они несколько раз выполняют это упражнение, скажите им сохранять тишину ещё минуту после окончания звона колокольчика и уделить пристальное внимание другим звукам, которые они услышат. После пройдите к каждому ребёнку и попросите их вам рассказать каждый звук, который они заметили в течение этой минуты. Это весёлое упражнение помогает им подключиться к настоящему моменту своими чувствами.

**. Игровое дыхание.** Дайте каждому ребёнку в руки по плюшевому животному или другому маленькому предмету. Если комната позволяет, пусть дети лягут на пол и положат игрушки себе на живот, если нет, пусть сядут на стульчики. Скажите им минутку дышать в тишине и отметьте, как их плюшевый друг поднимается и опускается, а также любые другие ощущения, которые они при этом замечают. Скажите им, чтобы они представили себе, как мысли, которые приходят к ним в голову, превращаются в мыльные пузырьки и уплывают. Игровая медитация помогает детям найти более спокойные формы игр.

**Сжатие и расслабление.** В то время как дети лежат с закрытыми глазами или сидят на стульях, скажите им напрячь все мышцы своего тела, как они только могут. Пусть они сожмут пальцы ног и рук, подтянут мышцы вплоть до бёдер, сожмут животы, руки в кулаки и поднимут плечи к головам. Пусть они несколько секунд пробудут в таком состоянии, а затем полностью расслабятся. Это помогает лучше понять момент присутствия тела здесь и сейчас.

**4. Расскажите о запахе.**

Дайте каждому ребёнку что-то ароматное, например, кусочек свежей апельсиновой корки, веточки сирени или жасмина. Попросите их закрыть глаза и вдыхать этот аромат, уделяя всё своё внимание только запаху. Пусть они запомнят этот запах и

# Поиграем в эмоции

Попросите ребенка помочь вам составить детский эмоциональный словарик. Предложите ему рассказать, какие бывают дети, когда они добрые, расслабленные, когда они наоборот, злые и даже разъяренные или обиженные. С большой охотой дети старшего дошкольного возраста включаются в такую игру, когда в названии эмоций, которые они должны описать, присутствуют оригинальные словосочетания, например: «разъяренно-коварный»; «довольно-подарковый».

Дети очень любят юмор и словотворчество и могут придумывать для вашего общего словарика эмоции сами. Отличным и очень полезным дополнением к этой игре будут иллюстрации каждого состояния, выполненные малышом.

Для того, чтобы описать, что чувствует ребенок в каждом состоянии, как он выглядит и как себя ведет, ребенку надо будет вживаться в них, переключать их, а значит, делать ни что иное, как учиться проявлять эмоции и брать их под контроль в этой незамысловатой, на первый взгляд, но очень полезной для развития эмоциональной сферы, игре.

# КОЛЛАЖИРОВАНИЕ

**Коллаж - одна из эффективных арт-терапевтических техник. Сама техника коллажа состоит в прикреплении (приклеивании) к какой-либо основе разнообразных материалов, отличающихся от нее по цвету и фактуре.**

**Материалом для коллажа могут служить глянцевые журналы, разнообразные изображения, природные материалы, предметы, изготовленные или преобразованные его создателями.**

**Коллаж позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания.**

**Коллаж отражает, то, что происходит в подсознании. Таким образом проясняется, то, что скрывается внутри и мешает Вашему личностному развитию. Проявляются скрытые потребности и желания, противоречия между поставленными целями и выбранные пути их достижения.**

**Техника коллажа способствует облегчению психологического состояния, дает возможность выразить волнующую тему с помощью образов, которые могут гораздо полнее выявить Ваши глубинные личные переживания.**

**В этой работе нет правил, норм, нет стандартов. Это легко и приятно. Метод предполагает полную свободу творчества. Возможность полного раскрепощения и самовыражения.**

# Играем в МАК с детьми



# ИГРЫ С МАССАЖНЫМИ МЯЧИКАМИ

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Мячик сильно посжимаю и ладошку поменяю.

/Сжимать мячик правой рукой, затем левой./ «Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

/ Удержат мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем./

Крепко мячик обнимает,никуда не выпускает.

/Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем./

Только брату отдает:

Брат у брата мяч берет.

/Передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие пальцы левой руки

Вправо-влево — как хочу.

/Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперед./



**Благодарность – это основа абсолютно всех  
правильных процессов в нашей жизни**





*Спасибо Вам!*

**БЛАГОДАРЮ ЗА РАБОТУ, ВНИМАНИЕ!**

**Я БЛАГОДАРЮ  
СЕГОДНЯ**