

Скоро в школу: "Возьми себя в руки"

Упражнение для агрессивного, беспокойного ребенка

Брыкание

Ребенок ложится на ковер лицом вверх. Ноги свободно раскинуты. Начинает медленно «брыкаться», касаясь ногой пола и постепенно увеличивая скорость «брыкания» и на каждое движение выкрикивая: «Нет!»

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, снятию мышечного напряжения.

Поза покоя

Ребенок садится ближе к краю стула, опираясь на его спинку, руки свободно лежат на коленях. Взрослый медленно, тихим голосом, с длительными паузами читает:

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая.
Замедляются движенья,
Исчезает напряженье...
И становится понятно –
Расслабление приятно.*

Упражнение направлено на умение расслабляться, успокаиваться.

«Возьми себя в руки»

Ребенку говорят: «Как только ты чувствуешь, что рассердился, хочешь кого-то ударить, что-то кинуть, удержись, лучше схвати себя за локти и сильно прижми руки к груди - это поза сильного, выдержанного человека»

Упражнение рассчитано на развитие саморегуляции.

Упражнения для замкнутого ребенка

Рисунок «Я в будущем»

Попросите ребенка нарисовать, каким он будет, когда вырастет. Обсудите с ним рисунок, акцентируя на том, как сложатся в будущем его отношения с родными и друзьями.

Упражнение позволяет осознать возможности преодоления замкнутости, дает перспективу уверенности в своих силах.

Мимическая гимнастика

Предложите ребенку немного «погримасничать»:

- Сморщить лоб, поднять брови (удивиться).
- Сдвинуть брови, нахмуриться (рассердиться).

- Расслабить мышцы лица (изобразить безразличие).
- Широко открыть глаза и рот, руки сжать в кулаки, напрячься (испугаться).
- Расслабить мышцы лица, прикрыть веками глаза (показать «Ленивого»).
- Расширить ноздри, сморщить нос (изобразить брезгливость).
- Сжать губы, прищурить глаза (изобразить презрение). Улыбнуться, засмеяться, подмигнуть (обрадоваться).

Упражнения направлены на развитие выразительной мимики.

«Дневник настроений»

Пусть ребенок заведет тетрадь, в которой каждый день отмечает свое настроение: «солнышко» - радость; «листочек» - спокойное, ровное настроение; «тучка» - грусть, обида; «молния» - злость, гнев. И при этом попытается объяснить, почему у него то или иное настроение.

Упражнение ориентировано на усиление внимания к эмоциям, причинам колебания настроения.

«Заколдованный ребенок»

Предложите ребенку игру – его заколдовали и на все вопросы он может «отвечать» только жестами. Он должен «рассказать» вам о том, как его заколдовали, кто, показать свое настроение в этот момент и т.д. Взрослый переводит его «рассказ», проговаривая то, что ему показал ребенок.

Упражнение направлено на развитие мимики и моторики.

«Кто я?»

Ребенок и взрослый, по очереди каждый о себе, стараются дать как можно больше ответов на вопрос «Кто я?», используя для этого всю палитру своих чувств, эмоций, настроений. Например: «Я – Маша», «Я – девочка»...

Упражнение дает возможность взглянуть на себя со стороны и оценить свои возможности.

Ролевая гимнастика

1. *Рассказать двустопные или скороговорку: шепотом; максимально громко; со скоростью улитки; с «пулеметной» скоростью; как робот; как иностранец т.д.*
2. *Посидеть: как пчела на цветке; как наездник на лошади и т.д.*
3. *Походить: как младенец; как старик; как лев; и т.д.*
4. *Улыбнуться: как кот на солнышке; как само солнышко и т.д.*
5. *Попрыгать: как кузнечик; как козлик; как кенгуру и т.д.*

Упражнения направлены на расширение ролевого диапазона.