3 психологических упражнения дома (для детей от 5 лет)

У каждого ребенка свой характер. Одни дети раскованные и общительные, другие замкнутые и скрытные. Но и тем и другим иногда требуется психологическая помощь, чтобы успешно общаться со сверстниками и взрослыми, иметь возможность самореализоваться, поверить в свои силы, повысить самооценку и т.д.

В работе психолога, проводящего детские тренинги всегда в копилочке есть лучшие упражнения, которые работают.  Я хочу поделиться с вами упражнениями, которые можно проводить дома со своим ребенком. Упражнения направлены на лучшее понимание собственных детей, улучшение качества общения и эмоционального фона в семье.

***NB!*** Стоит напомнить, что упражнения должны проходить в непринужденной обстановке, с минимумом отвлекающих факторов. В психологии нет понятий «правильно» и «неправильно», и, если вам будет казаться, что ребенок делает что-то не так, или его ответы вызовут у вас вопросы – это только повод подумать и проанализировать этот эпизод, но уж точно не критиковать и не наказывать ребенка. Вы – только наблюдатель и помощник, бережно исследующий Душу вашего малыша. Удачи!

**«ИМЯ»**

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.

*Материалы: лист бумаги, карандаши (фломастеры)*

Попросите ребенка нарисовать цветок. Помогите ребенку 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 ему 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!

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»**

*Материалы: 2 листа бумаги А4(сундуки огорчения и радости также можно построить из конструктора или использовать коробки), заготовленные небольшие листочки для изображения содержимого сундуков (можно взять стикеры), карандаши (фломастеры).*

 «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 находится 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 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](http://www.koob.ru/superlearning/).

**"Заверши предложения".**

Можно проводить не только в паре "ребёнок-родитель", но и в отношении пары "муж-жена", "родители-дети" (имеется в виду оба родителя с 1 и больше ребёнком). Просто заменяем формулировку в тесте. Например, "Самый приятный подарок от мамы, это-...: на "самый приятный подарок от жены, это - ..." и т.п. Если ребенок не умеет писать, то ответы фиксирует родитель точно так, как выражается ребенок, без расспросов и уточнений, чтобы не навязывать «желаемые» ответы (обсуждение после всех завершенных предложений).

Клиенту даётся бланк с вопросами и предлагается завершить предложение.

**Для \_\_\_\_\_ (имя ребенка):**

1.Самый приятный подарок от мамы, это-… ………………………………………………

2.Когда я делаю что-то не так, моя мама……………………………………………………

3. Чаще всего мама хвалит меня за…………………………………………………………..

4.Чаще всего мы с мамой ссоримся из – за…………………………………………………

5. Я думаю, что самым приятным, что я сделал(а) для мамы, было………………….

6. Когда мама говорит, что……………………………………………………….я её боюсь

7. Больше всего мне обидно, когда мама…………………………………………………..

8.Мне нужна помощь мамы в ………………………………………………………………….

9.Люди, которых я больше всего люблю……..…………………………………………….

**Для \_\_\_\_\_\_ (имя родителя).**

1.Больше всего я огорчаюсь, когда……………………………………………………………

2.Когда я нахожусь дома, мне очень хочется………………………………………………

3.Больше всего я хочу, чтобы \_\_\_\_(имя ребенка)…………………………………………

4.Сложнее всего нам с \_\_\_\_(имя ребенка) бывает ..………………………………………

5.Я сержусь, когда \_\_\_ (имя ребенка)………………………………………………………..

6.Если \_\_\_ (имя ребенка) попросит, я готов(а)…………………………………………….

7.Самый приятный подарок \_\_\_(имя ребенка)……………………………………………

8.Мне нужна помощь \_\_\_\_(имя ребенка) ……………………………………..……………

9.Люди, которых я больше всего люблю……..………………………………………………

Далее - обсуждение.

Старайтесь максимально доверительно поговорить без осуждения и чтения моралей, даже если некоторые ответы вас озадачили или расстроили. Чтобы обсуждение прошло продуктивно, помните об **основных правилах конструктивного общения**:

1. **Здесь и сейчас**

Оно означает, что участники беседы обещают друг другу, что информация, озвученная во время упражнения, не будет вынесена за его пределы, не будет использоваться в других ситуациях. Закончили упражнение-закрыли эту главу жизни.

1. **1 микрофон**

Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо. Можно передавать какой-то приятный предмет говорящему (условный «микрофон»).

1. **Я-высказывания**

Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю…», «я считаю…», «мне это не понятно…». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают…», «никому не нравится…», «все согласны…»

1. **Принцип доброжелательности**

Это правило означает, что мы относимся к другим участникам доброжелательно и уважительно, стараемся их поддержать и помочь. Все слова критики необходимо выражать в корректной форме, а также не забывать озвучивать достоинства других участников.