



БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ

А.А. Воронова

ШКОЛА РАЗУМНОГО РОДИТЕЛЬСТВА

**На книги этой серии
(в комплекте с журналом «Воспитатель ДОУ»)
можно подписаться на почте по каталогам:**

«Урал-пресс» — 80899,
«Пресса России» — 39755,
«Почта России» — П2974.

Библиотека Воспитателя выходит ежемесячно



Издательство «ТЦ СФЕРА»

Практикум

Упражнение «Волшебный голос»

Из пластилина вылепить свое настроение, которое может сопровождаться, например, какими-то эмоциями: страх, гнев, злость, грусть, обида, радость, восторг, интерес.

Если бы у этой фигурки был бы голос, что он мог бы сказать или выразить? Как это можно изобразить?

Упражнение «Молчание — золото»

- Если ты молчишь, значит, ты уже все сказал.
- Когда молчишь, можно спокойно думать.
- Молчание мне помогает не обращать ни на кого внимания.
- К молчаливому человеку все лучше относятся и ничего от него не ждут.

- Молчаливый человек вызывает уважение.
- Попросите ребенка выбрать ту фразу, которая ему больше всего подходит.

Давайте найдем, что нас объединяет.

Арт-терапевтические техники

Обмен ролями

«Актеру» предлагается сыграть роль какой-нибудь другой ключевой в его жизни фигуры, или своей противоположности, а другой актер (или сам психолог) играет «актера».

Кастинг

Детям из арт-терапевтической группы предлагается представить, что каждому из них нужно пройти отбор и сняться в фильме в качестве актера. О чем будет этот фильм? Кто главный герой фильма? Почему эту роль ты сыграешь лучше всех?

Новое значение привычных предметов

Разложить на столе несколько предметов: например, ручку, очки, стакан, колокольчик, блокнот и т.п. Попросить детей выбрать любой предмет. Предложить каждому ребенку описать выбранный им предмет и сказать, как можно его использовать.

А теперь главное задание: дети должны придумать новое — необычное — назначение выбранного предмета (например, стакан не только, чтобы из него пить воду, но его еще можно использовать для рисования ровного круга).

Кинотеатр

Нужно представить, что вы сидите в кинотеатре, и сейчас начнется новый фильм (или мультфильм). Вы — активный зритель, у вас есть

возможность создавать этот фильм на ходу: то, что вы будете представлять, — сразу будет отражаться на экране.

Правило 7. Пунктуальность — уважительное отношение к времени. Помогаем детям управлять своим временем

Одним из самых востребованных бизнес-тренингов является тайм-менеджмент. Взрослые деловые люди, достигшие успехов в карьере, учатся управлять своим временем, лучше планировать свое время, чтобы больше успевать.

Отношение времени как важному ресурсу формируется с детства. Быть успешным — значит успевать делать то, что важно и полезно.

Практикум

Упражнение для развития усидчивости и сосредоточенности «Коллаж на тему “Интересный урок”»

Материалы: старые журналы, где есть фотографии с изображением школьной, учебной тематики, ножницы, лист цветного картона, клей, часы с большим циферблатом и с секундной стрелкой.

- Расскажите ребенку, что такое коллаж, покажите готовые варианты коллажей. Предложите тему «интересный урок». Объясните, что этот коллаж будет отражать его отношение к тому, что значит для него интересный урок.

- Прежде чем начать упражнение, обратите внимание на часы: например, «Сейчас 15 ч 15 мин. Мы начнем делать коллаж, у нас на это есть 10 мин. Давай распределим время. Первые 2 мин мы выбираем картинки, которые подходят нам. Потом 3 мин вырезаем. Следующие 2 мин мы смотрим, как лучше их расположить. После этого мы аккуратно клеим. В 15 ч 25 мин мы должны завершить наш коллаж».

- Обязательно уточните, понял ли ребенок задание и согласен ли он с таким распределением времени. Если согласен, попросите повторить последовательность действий. Если нет, внесите изменения. (В зависимости от возраста и особенностей ребенка временные рамки можно изменить, главное, чтобы он принял последовательность действий и поэтапно выполнял задание.)

- После каждого этапа выполнения задания подчеркните, что с этой частью ребенок справился. Например: «Ты выбрал хорошие картинки, давай теперь их аккуратно разрежем, чтобы приклеить».

- На завершающем этапе подчеркните целостность работы: «Ты сумел сделать коллаж, где видно, что интересный урок для тебя — это...».

- «Ты выполнил это задание за 10 мин. Сейчас 15.25. Если разделить задание на части и делать точно по времени, ты все успеваешь», — эта установка помогает детям верить в свои силы и возможности.

Упражнение «Распорядок дня»

Предложите ребенку описать свой день: когда он просыпается, завтракает, играет, занимается любимыми делами (например, рисует, лепит) и т.д.

Вместе с ребенком обсудите, что бы он хотел добавить в этот распорядок дня, сколько времени нужно выделить для этих мероприятий.

Упражнение «Колесо моей жизни»

Предложите ребенку нарисовать круг, можно использовать циркуль или, например, блюдце, которое можно обвести, чтобы получился круг.

Разделите круг на 8 секторов с пересечением в центре. Расскажите ребенку, что каждый сектор — какая-то сфера его жизни. Например, занятия в детском саду (или школе), прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, общение с друзьями, игры (без применения гаджетов), игры с применением гаджетов, развивающие занятия, отдых.

После этого предложите ребенку раскрасить каждый сектор тем цветом, который он выбирает: например, если ему нравится красный цвет, им он раскрашивает наиболее любимые занятия, а серым — не самые приятные.

Занятия в каждом секторе могут быть разными в зависимости от того, чем увлекается ваш ребенок. Главное — наглядно показать ребенку, на что уходит его время и подумать вместе, что можно изменить в этом «колесе» жизни, чтобы успевать заниматься тем, что по-настоящему важно и интересно. В дальнейшем этот прием поможет ребенку грамотно расставлять приоритеты.