

Чем можно занять детей, когда приходится проводить целый день дома

Используйте методы арт-терапии, которые помогут лучше узнать себя и свою семью, наладить общение с близкими людьми. Делайте с детьми то, от чего сами получаете удовольствие. Слушайте их, общайтесь с ними, узнавайте, чего они хотят, отзываются.

Детская арт-терапия – это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре. Помимо всего прочего, арт-терапия – прекрасный способ безболезненно для других выразить свои эмоции и чувства.

Примеры игр:

Опиши и нарисуй

Это упражнение выполняется в группе или в кругу семьи. Как и многие другие семейные упражнения, это рассчитано на развитие сплоченности и взаимопонимания.

Упражнение заключается в том, что ребенок, создав произвольный рисунок, вслух описывает его вам. Он подробно, линия за линией, пересказывает свой рисунок, который вы не можете видеть. Вы должны воссоздать рисунок с помощью исключительно словесных инструкций.

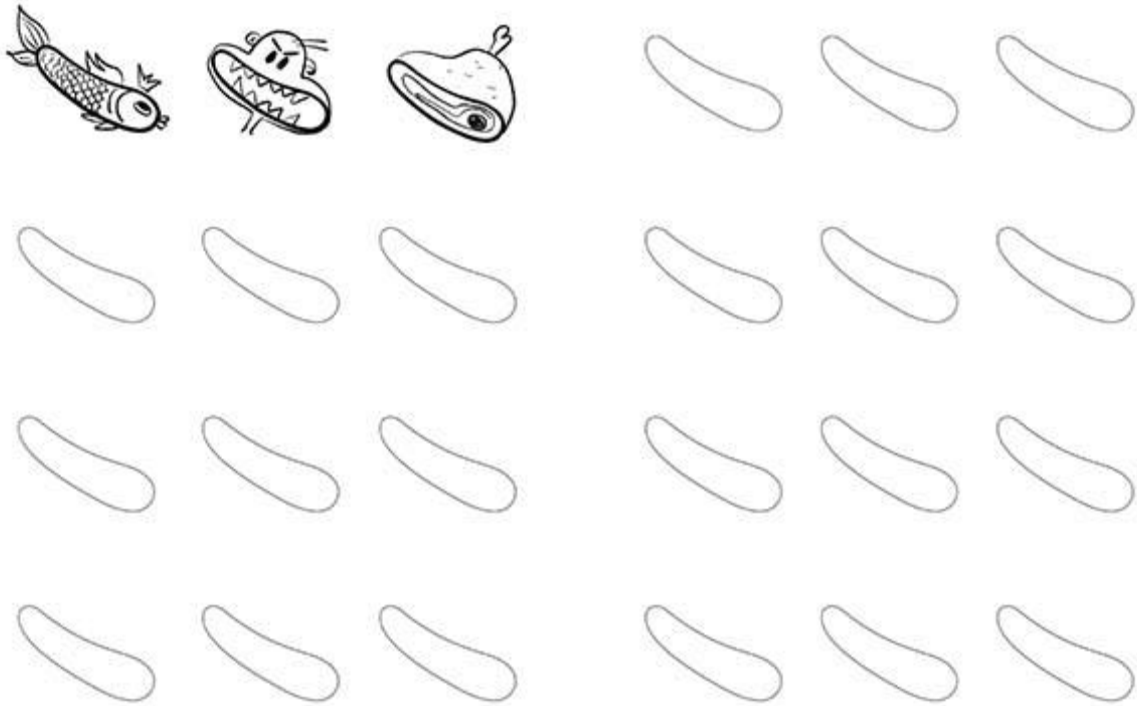
После чего вы с ребенком меняетесь местами, теперь вы описываете свой ранее созданный рисунок, а ребенок старается его повторить, опираясь на ваши слова. Это очень интересное, веселое упражнение, которое развивает навыки беседы и умение слушать и действовать совместно, во взаимодействии.

Прокачайте креативность

Креативность — не дар свыше, а навык, который можно и нужно натренировать.

«Огурцы»

На этой странице нарисованы незаконченные фигуры в виде огурцов если ты добавишь к ним дополнительные детали у тебя получатся интересные предметы или сюжетные картинки



«Передай рисунок»

Участники строятся в цепочку. Принцип работы — как в «Испорченном телефоне», только участники не шепчут какое-то слово на ухо партнеру, а рисуют на спине (на ладони) знак, букву или геометрическую фигуру. Подглядывать нельзя. Партнер догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение, потом его называет предпоследний участник и т.д. Играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. В дальнейшем можно передавать слова или целые фразы.

«Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения, эмоциональное сближение ребёнка и родителей.

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Описание упражнения:

«За целый день успевают произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давайте сделаем конвертики, в которых мы сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения».

Предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Для этого можно придумать свою форму, выбрать сам материал (альбомные листы, белый/цветной картон, фольгу и т.д.) Когда конверт радости и конверт огорчений будут готовы – начинайте их заполнять.

Возьмите небольшие бумажки и попросите ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам.

Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы.

Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что *завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше!* Перевешивают огорчения? Скажите, что, *конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – какой перевесит!*

В процессе заполнения конвертов можно с ребёнком периодически пересматривать их содержимое, что-то обсуждать, убирать или добавлять. Пусть ребёнок сам решит, как долго он будет «вести» такие конверты. Когда он захочет прекратить – проведите «полную ревизию» содержимого. Потом предложите конверт с накопившимися радостями хранить в надёжном месте, чтобы всегда была возможность пересматривать его, если вдруг будет грустно. А вот, как поступить с конвертом огорчений пусть ребёнок придумает способ сам, как огорчения навсегда уйдут из его жизни.

Примечание: Хорошо, когда всё, что ребёнок складывает в конверты, проговаривается вместе с родителями. Родителям это даёт дополнительную возможность лучше узнать своего ребёнка, быть в курсе того, что его заботит в данный момент. Но случается и так, что ребёнок отказывается писать или рисовать то, что его огорчило. Возможно, что причиной этого является нежелание что-то «рассекретить». Не настаивайте. Значит пока он к этому не готов. Успокойте его, скажите, что вам это необязательно показывать. Или предложите ему вместо того, чтобы писать или рисовать огорчения – сказать их шёпотом в сам конверт. А вы отвернётесь или не на долго выйдете из комнаты. В полнее вероятно, что потом ребёнок сам захочет поделиться с вами тем, что спрятал в конверт.

Находите время, чтобы побыть в одиночестве.

«Прогноз погоды»

Бывают дни, когда дети (да и родители) чувствуют себя «не в форме». Может быть, их охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в происходящее вокруг. С помощью этого упражнения родители дают ребёнку понять, что они признают за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети в семье учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

Инструкция. Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать всем членам семьи свой «прогноз погоды». Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова «Штормовое предупреждение». Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас «плохая погода» и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете повесить его на дверь своей комнаты, положить такой лист перед собой на стол, или сделать такой рисунок в виде бейджика, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете «дать отбой». Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинается

проглядывать солнце, или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюду (придумывайте свои образы плохого и хорошего настроения).

Пожалуйста, поощряйте использование «прогнозов погоды» детьми. Будет очень хорошо, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в семье более гармоничной и научит детей считаться с настроением других людей. Лучше всего, если вы сами время от времени будете представлять детям свой личный «прогноз погоды», что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Создавайте оазисы тишины

Это поможет нервной системе и родителей, и детей подготовиться к отдыху. А в течение дня пусть и родители, и дети каждый час разговаривают пять-десять минут шепотом. Это будут ваши оазисы тишины и гармонии.

«Солнечные лучики»

Эта игра поможет расслабиться в тех случаях, когда вы сильно напряжены.

В качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Представьте, что вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы. Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо. Один из лучей коснулся губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим родным. Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три».

*Воробьева Ирина Викторовна,
педагог-психолог ГБУ НСО «ОЦДК»*