

Упражнение «Мое любимое место»

Цель:

развитие самостоятельности, осознание ребенком своей роли в семье, своих чувств, развитие умения выражать их словами.

Инструкция:

Педагог-психолог просит ребенка построить место, в котором он себя чувствует спокойно и хорошо, посмотреть внимательно на миниатюрные игрушки, выбрать необходимые и расположить в песочнице, придумать название своей композиции. Каждый ребенок строит что-то свое: ферму, дачу, парк и др. Он управляет игрушками, расставляя их меняя место расположение, достраивая и улучшая картину, если это необходимо.

Примерные вопросы:

- *Кем бы здесь хотел быть ты?**
- *Что ты сейчас чувствуешь?**
- *Кто из знакомых, друзей здесь присутствует?**

**Упражнение «Отдых»
(продолжение упражнения «Мое любимое место»)**

Цель:

развитие саморегуляции, осознание и раскрытие личностных ресурсов (навыков и способностей), формирование чувства защищенности.

Инструкция:

Работа продолжается с картиной, поостренной в ходе упражнения «Мое любимое место». Педагог-психолог, выстраивая взаимодействие с ребенком, меняет направленность работы.

Примерные вопросы:

- *Как животные набирают силу?**
- *Что им в этом помогает?**
- *Как они взаимодействуют друг с другом?**

Упражнение «Веселые рисунки»

Цель:

гармонизация эмоционального состояния, развитие умения самостоятельно делать выбор и принимать «эмоциональные границы», тактильная стимуляция.

Инструкция:

Заранее включена песочница с подсветкой. В ней педагог-психолог рисует солнышко и облака. Затем предлагает ребенку дорисовать в это картине, что ему захочется: травку, деревья, любое животное и т.п. по завершении он просит ребенка ответить на вопрос: «Как ты думаешь, что у нас получилось?». В дальнейшем участники занятия меняются местами: ребенок сначала рисует картину, а педагог-психолог ее дорисовывает. Таким образом ребенок настраивается на процесс сотрудничества.

Упражнение «Детский сад»

Цель:

снижение чувствительности и страха в реальной стрессовой ситуации, выработка адаптационных способностей, построение коммуникативного взаимодействия со сверстниками.

Инструкция:

Ребенку предлагается на песке построить настоящий детский сад, используя любые фигурки. Среди них его просят выбрать те, что символизируют воспитателя и родителя. Далее разыгрываются ситуации из жизни. Также часть песочницы засаживается деревьями – участок прогулок на свежем воздухе. Далее ребенку предлагается показать, как он проводит время в детском саду, - постепенно подобный опыт проживания станет использоваться им в реальной жизни.

Упражнение «Песочные статуэтки»

Цель:

стабилизация эмоционального состояния, снятие напряжения, упорядочивание переживаний.

Инструкция:

Ребенку предлагается с помощью игрушечных формочек сделать песочные статуэтки. Формочки могут быть любые: в виде рыбки, собачки, кошки и др. Также можно использовать стаканчики для построения пирамидок.

Выполняя это упражнение, ребенок успокаивается, расслабляется и с веселым настроением уходит с занятия.