

"Копилка достижений"

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день. Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитал стихотворение", "Нарисовал отличный рисунок на тему "Осень", "Сделал подарок бабушке, который ей очень понравился". Эти записки кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

"Звезда квартиры № 10"

(номер должен совпадать с номером вашей квартиры)

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть.

Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Оговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет "звездой вашей квартиры", так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще - в виде забора, на котором все пишут, что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе.

Примечание. Если детей в вашей семье несколько, то, конечно, нужно создать такой же "звездный" стенд и для других, но использовать их нужно по очереди - "звезда вашей квартиры" должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

"Солнышко"

Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям.

Переключите их внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

Примечание. У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

"Закончи предложение"

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении.

Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

Примечание. Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

УМЕНИЕ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться - им не совсем понятно.

Помимо специальных игровых упражнений на релаксацию хорошо использовать тактильный контакт с ребенком, также полезен массаж и просто растирание тела.

"Рот на замок"

Это упражнение поможет ребенку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение "Рот на замок!". Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подожмет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

Примечание. Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой "Слон", когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

"Воздушный шарик"

Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота. Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становится непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и задержать дыхание. Попросите игрока положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление.

Примечание. Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Второй важный момент - выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.

"Водопад света"

Эта игра также использует воображение ребенка. Она научит расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые.

Итак, пусть ребенок удобно сядет (или ляжет), расслабится, несколько раз глубоко вдохнет и спокойно выдохнет. Далее его задача - максимально ярко представить себе то, о чем вы ему говорите, ощутить это всем телом.

Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведаете ребенку вот о чем.
"Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твоё тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твоё тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший".

Примечание. Возможно, это упражнение не сразу получится у ребенка полностью. Не стоит огорчаться из-за этого. Периодические тренировки не пройдут даром. Попробуйте повторить эту игру в другое время, желательно перед сном, когда ребенок уже находится в спокойном, полусонном состоянии.