

***“Тропинки добра  
и любви”***



## ***Вашему ребенку 6-7 лет?!***

**У него появляется ответственное занятие – учеба,  
авторитетом становится учитель.**

**6-8-летнему ребенку присущи:**

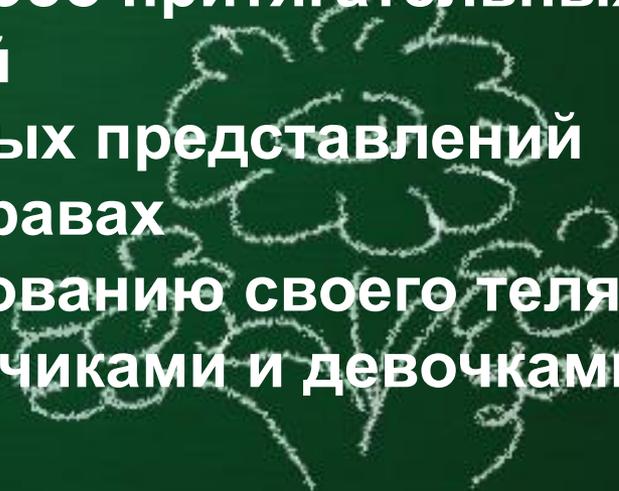
**Копировать своих родителей в интонациях,  
поведении, отношении к окружающим**

**Это буйный расцвет фантазии, жизнь в воображаемом,  
иллюзорном мире**

**Стремление к присваиванию особо притягательных  
чужих вещей**

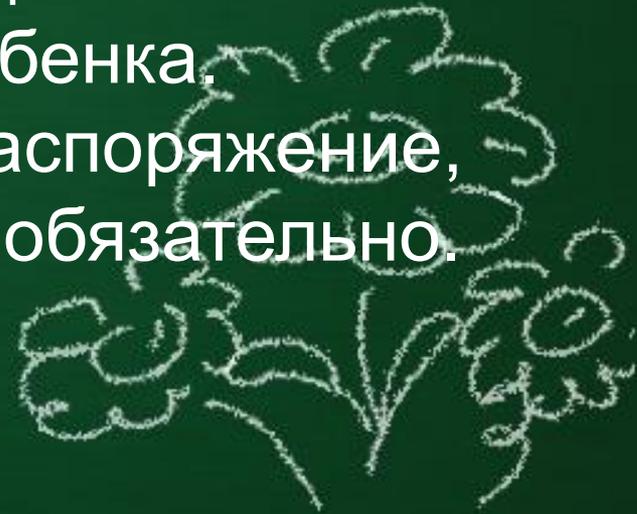
**Формирование первоначальных представлений  
о собственных правах**

**Повышенный интерес к исследованию своего тела,  
фиксации различий между мальчиками и девочками**



*Чего делать не следует по отношению  
к 6-7 летнему ребенку:*

- Не ревнуйте ребенка к авторитету учителя.
  - Не требуйте от него того,  
к чему он не готов по возрасту.
- Не давайте негативных оценок личности  
или характера ребенка.
- Не отдавайте ребенку распоряжение,  
выполнение которых не обязательно.



# Чем можно помочь ребенку?

- Не предъявляйте к ребенку завышенных, невыполнимых требований.
  - Не требуйте, чтобы ребенок всегда вел себя безупречно — это практически нереально, но вызывает у него чувство вины.
  - Скорректируйте свои требования с требованиями школы и учителей, по крайней мере, постарайтесь это сделать.
  - Покажите своему ребенку, что серьезно относитесь к его страхам и тревогам. Только после этого начинайте их обсуждать и находить совместные пути избавления от тревоги.
- Повышайте самооценку ребенка, создавайте для него ситуации успеха. Если за что-то ругаете, то непременно подчеркните что-нибудь хорошее в вашем ребенке.
  - Обучите ребенка навыкам снятия напряжения и тревожности.
- Развивайте произвольность и умение регулировать свое поведение.

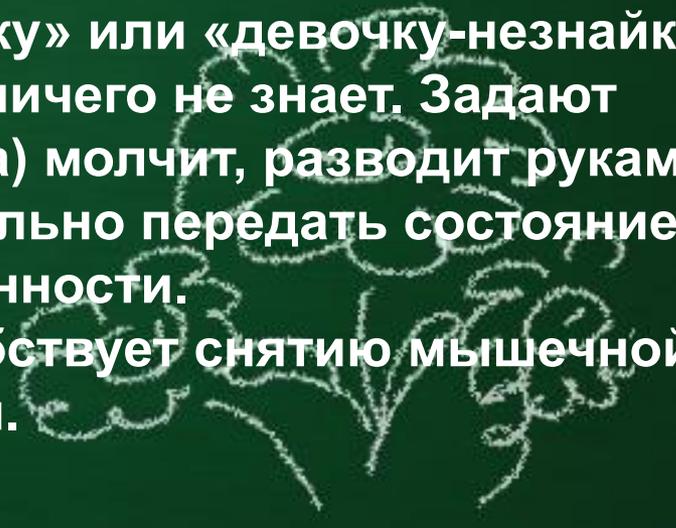
# Игры и упражнения для расслабления и снятия напряжения

## 1. Былинка

Инструкция. Несколько ребят встают в круг и стоят свободно — это «ветер», один в центре он - «былинка». Задача «былинки»: закрыть глаза, расслабиться и отдаться на волю «ветра». Задача «ветра» — раскачивать «былинку» в разные стороны. Если ребят очень мало 1-2, то они могут себя представить в виде «ветра» или «былинки» и выполнять действия ветра – дуть или качаться в стороны.

## 2. Я не знаю

Инструкция. Выбираем «мальчика-незнайку» или «девочку-незнайку». О чем его (ее) не спросишь, он (она) ничего не знает. Задают «незнайке» различные вопросы, а он (она) молчит, разводит руками: «не знаю». Попросите ребенка максимально передать состояние удивления и растерянности. Это очень веселое упражнение и способствует снятию мышечной напряженности.



### *3. Передаем предметы*

**Инструкция.** Взрослый или ведущий, если участвует несколько ребят передают друг другу воображаемые предметы, называя их. Ребенок должен «принять» предмет так, как требуют его свойства (легкий, тяжелый, хрупкий и т.д.).

### *4. Учимся расслабляться*

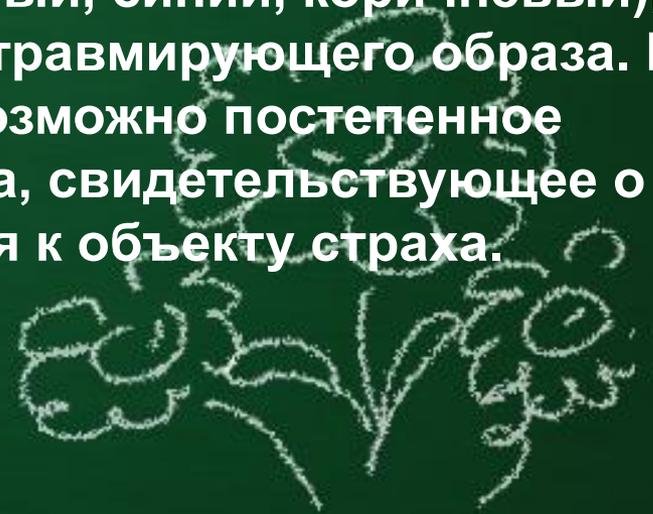
**Инструкция.** Пусть ребенок примет удобную для него позу. Под тихую, расслабляющую музыку спокойным голосом давайте ребенку следующие указания:— Сожми кулаки... сильнее... еще сильнее... разожми.

- Втяни живот насколько возможно, замри в этом положении. Расслабься.
- Сожми веки так сильно, как только сможешь. Расслабь веки.
- Втяни голову в плечи... глубже. Расслабься.— Вдохни, задержи дыхание. Выдохни.
- Вытяни руки и ноги... сильнее. Расслабься.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнять одновременно. Представь, что по твоему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделай глубокий вдох и выдох, подыши спокойно. Представь ситуацию, в которой ты можешь максимально расслабиться. Прочувствуй ее до мельчайших деталей. Выход из состояния расслабленности — на счет от 10 до 1.

## ***5. Рисуем страх***

**В этой рисуночной игре участникам предлагается нарисовать то, чего они больше всего боятся. Часто сразу начать рисование детям бывает сложно, поэтому можно сначала попросить каждого ребенка вспомнить, чего он сильно-сильно испугался и что при этом он чувствовал. Для рисования детям понадобится лист бумаги и набор цветных карандашей или фломастеров. Обратите внимание, какие цвета используются для рисования страха. Скорее всего, это будут темные, холодные краски (черный, серый, синий, коричневый), символизирующие тревогу и отвержение травмирующего образа. При последующем рисовании страха возможно постепенное изменение цветового решения рисунка, свидетельствующее о снижении негативного отношения к объекту страха.**

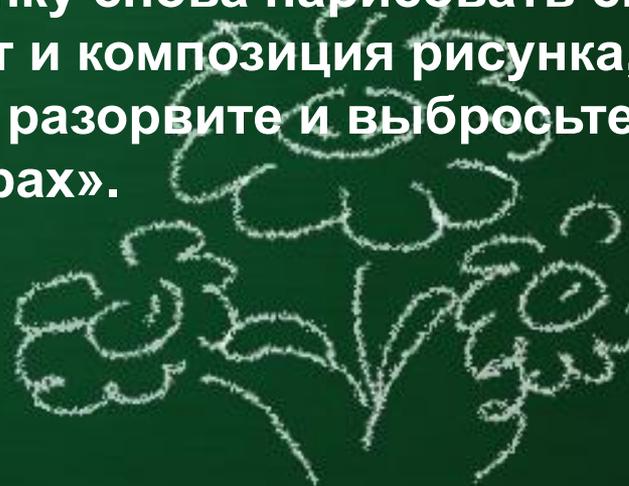


## ***6. Победа над страхом***

**Это упражнение является прямым продолжением предыдущего. Рассмотрев рисунок ребенка и еще раз обсудив с ним то, что на нем изображено, предложите ему разрезать или порвать свой «страх».**

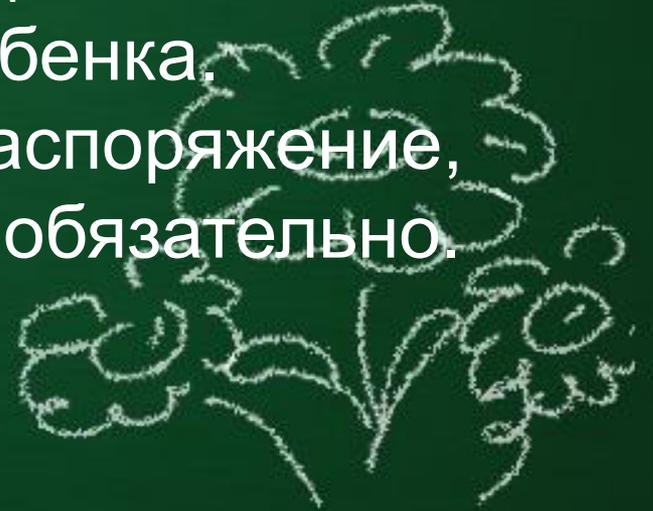
**Можно также помочь ребенку сделать это. Когда «страх» будет разделен на мелкие кусочки, покажите ребенку, что собрать их вместе уже невозможно. Заверните эти кусочки в бумагу и предложите ребенку выкинуть ее в мусорное ведро, а затем вместе вынесите мусор на улицу. «Страх» нам не нужен, мы его выбросим, а потом его увезут и сожгут и больше его уже никогда не будет».**

**Через некоторое время предложите ребенку снова нарисовать свой страх. Посмотрите, как изменился цвет и композиция рисунка, обсудите это с ребенком. Затем снова разорвите и выбросьте нарисованный «страх».**



*Чего делать не следует по отношению  
к 6-7 летнему ребенку:*

- Не ревнуйте ребенка к авторитету учителя.
  - Не требуйте от него того,  
к чему он не готов по возрасту.
- Не давайте негативных оценок личности  
или характера ребенка.
- Не отдавайте ребенку распоряжение,  
выполнение которых не обязательно.



# Упражнения для леворуких детей

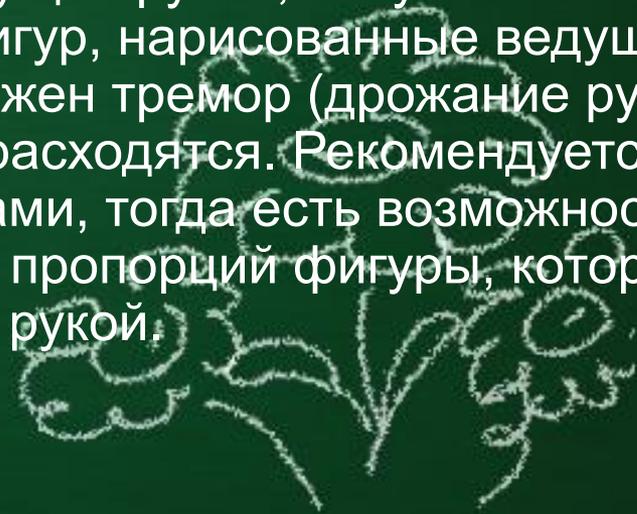
## "Переплетение пальцев рук"

Предложите ребёнку сложить руки в замок. Тест должен выполняться быстро, без подготовки. Считается, что у правшей сверху ложится большой палец левой руки, у левшей – левой.

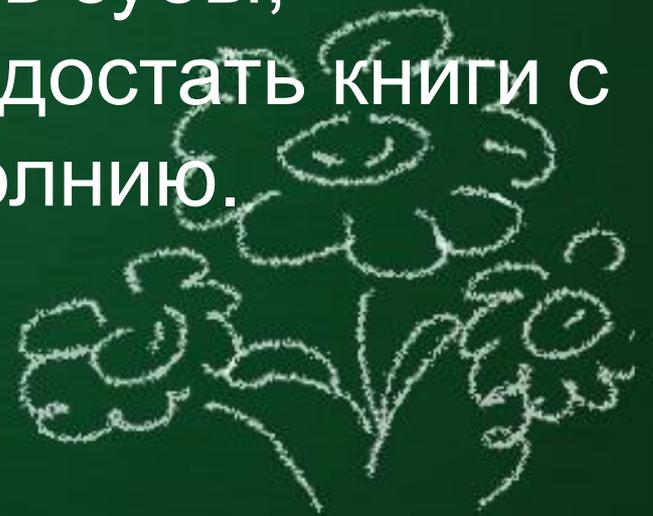
## "Поза Наполеона"

Предложите ребёнку сложить руки на уровне груди. Принято считать, что у правшей правая кисть лежит сверху на левом предплечье.

**"Одновременные действия обеих рук"** - рисование круга, квадрата, треугольника. Движения, выполняемые ведущей рукой, могут быть более медленными, но более точными. Линии фигур, нарисованные ведущей рукой, более чёткие, ровные, меньше выражен тремор (дрожание руки), углы не сглажены, точки соединения не расходятся. Рекомендуется выполнять это задание с закрытыми глазами, тогда есть возможность более чётко выделить нарушение формы, пропорций фигуры, которая рисуется неведущей рукой.



- Можно попросить для определения ведущей руки ребёнка продемонстрировать следующие действия: полить цветы, пересыпать песок лопатой, почистить зубы, толкнуть палкой шарик, достать книги с полки, открыть замок-молнию.



- Можно предложить для определения ведущей руки попросить ребёнка продемонстрировать следующие действия: полить цветы, пересыпать песок лопатой, почистить зубы, толкнуть палкой шарик, достать книги с полки, открыть замок-молнию.

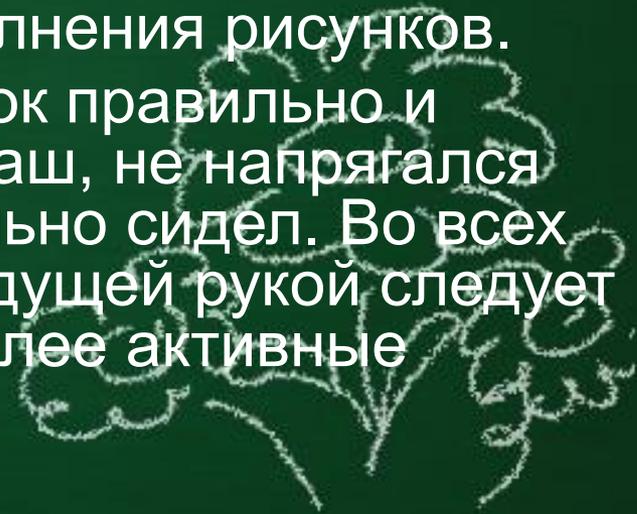


- Если ребёнок выбирает для выполнения всех заданий левую руку, при этом его движения легче и точнее, то он левша. При определении ведущей руки важно всё: где находится предмет, которым можно манипулировать, где находится ребёнок, как даётся инструкция.



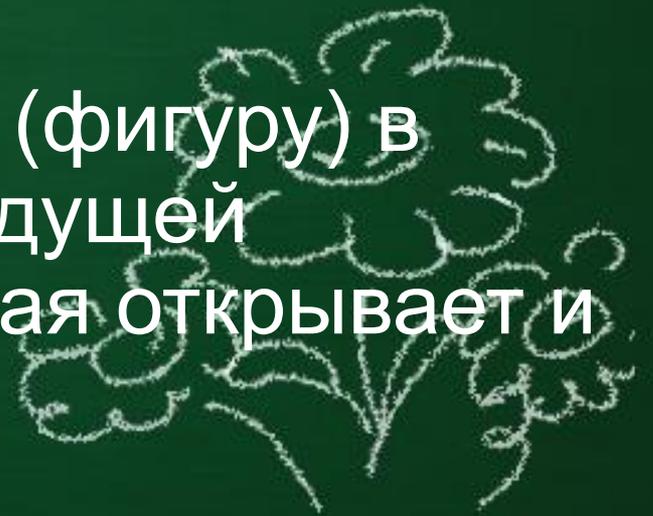
## игровые задания

- "РИСОВАНИЕ".
- Положите перед ребёнком лист бумаги и карандаш, предложите ему нарисовать то, что он хочет. Не торопите ребёнка. После того как он закончит рисунок, попросите его нарисовать то же самое другой рукой. Часто дети отказываются: "Я не умею, у меня не получится". Можете успокоить малыша: "Я знаю, что трудно нарисовать такой же рисунок правой (левой) рукой, но ты постарайся". Подбодрите его, скажите, что он делает всё верно. В этом задании нужно сравнивать качество выполнения рисунков.
- Проследите за тем, чтобы ребёнок правильно и удобно держал ручку или карандаш, не напрягался при выполнении задания, правильно сидел. Во всех заданиях, приведённых ниже, ведущей рукой следует считать ту, которая выполняет более активные действия.



# "ОТКРЫВАНИЕ НЕБОЛЬШОЙ КОРОБОЧКИ".

- Для выполнения этого задания можно использовать спичечный коробок или коробочки со счётными палочками. Ребёнку предлагают несколько коробков, чтобы повторение действия исключало случайность в оценке этого теста.
- Задание: "Найди спичку (фигуру) в одной из коробочек". Ведущей считается та рука, которая открывает и закрывает коробочки.



: "ПОСТРОЙ КОЛОДЕЦ ИЗ ПАЛОЧЕК".

- Сначала из палочек строится четырёхугольник, а затем выкладываются второй и третий ряды.



## "ВЫРЕЗАНИЕ НОЖНИЦАМИ РИСУНКА ПО КРУГУ".

- Можно использовать любую открытку (вырезать цветок, зайчика, узор и т.п.). Учтите, что более активной может быть рука, которой ребёнок держит ножницы, и та, которой он держит открытку. Ножницы могут быть неподвижны, а открытку ребёнок будет поворачивать, облегчая процесс вырезания. Вы можете получить неверный результат, если размер и форма ножниц не соответствует руке ребёнка. Это задание можно заменить раскладыванием карточек лото (карт). Все карточки (10-15 штук) ребёнок должен взять в одну руку, а другой (как правило, эта рука ведущая) раскладывать карточки. Можно использовать карточки детского лото.
- Карточки стопкой нужно положить строго на середину стола перед ребёнком и только после этого ещё раз сформулировать задание: " Возьми все карточки в одну руку, а другой разложи их перед собой". Для того, чтобы ребёнку было интереснее, попросите его называть то, что нарисовано на карточках.

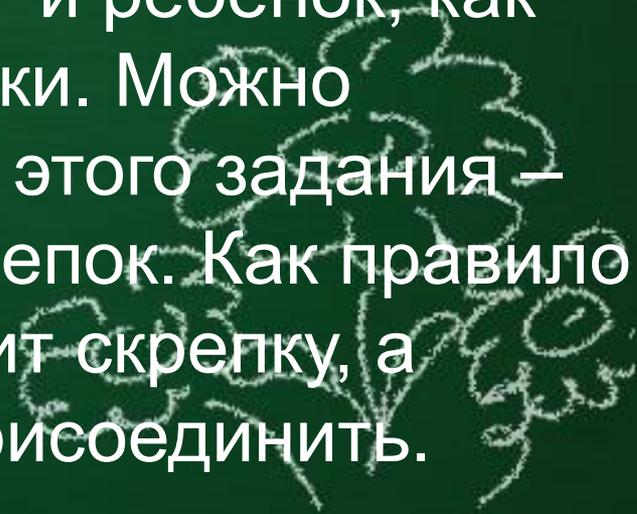
## : "ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ"

- Ребёнку предлагают открыть несколько флаконов, баночек (2-3 штуки) с завинчивающимися крышками. учтите, ребёнок может держать флакон или баночку за крышку, а крутить сам пузырёк.

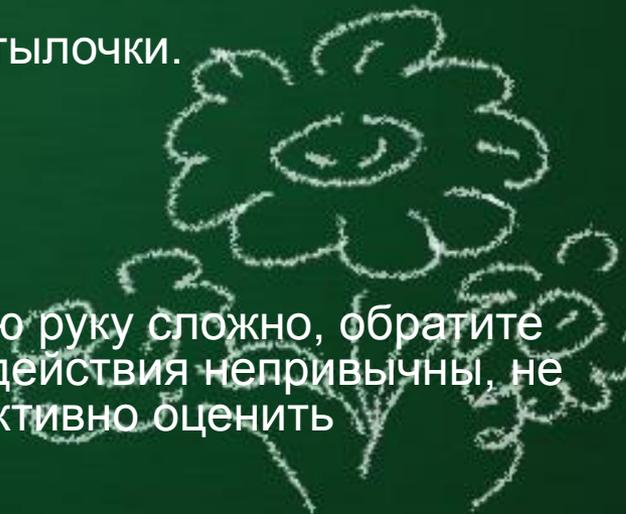


## "РАЗВЯЗЫВАНИЕ УЗЕЛКОВ"

- Заранее неплотно завяжите несколько узлов из шнура средней толщины. Ведущей считается та рука, которая развязывает узел (другая рука держит узел).
- В этом задании бывает сложно выделить ведущую руку, т.к. развязывание узелков процесс довольно сложный и ребёнок, как правило, использует обе руки. Можно использовать иной вариант этого задания – составления цепочки из скрепок. Как правило, ребёнок в одной руке держит скрепку, а другую скрепку пытается присоединить.



- Почистить обувь щёткой.
- Вставить стержень в отверстие пуговицы, бусины и поднять её.
- Намотать нитку на катушку.
- Перелить воду из одного сосуда в другой.
- Попасть иголкой в небольшую точку (можно сделать "мишень" на листе бумаги или использовать игру в "Дартс").
- Отвинтить гайку рукой (ключом). Можно использовать детали металлического или пластмассового конструктора.
- Сложить мелкие детали (пуговицы, бусины) в узкий цилиндр, во флакон с узким отверстием.
- Проколоть дырочки в листе бумаги (5-6 раз) булавкой.
- Стереть ластиком предварительно нарисованные крестики.
- Продеть нитку в иголку.
- Стряхнуть с себя соринки, пыль.
- Капнуть из пипетки в узкое отверстие бутылочки.
- Достать бусинку ложкой из стакана.
- Позвонить в колокольчик.
- Закрывать, открывать застёжку-молнию.
- Выпить воду из стакана.
- В тех случаях, когда определить ведущую руку сложно, обратите внимание на задания 3, 4, 6, 12-14. Эти действия непривычны, не натренированы и позволяют более объективно оценить превосходство одной руки над другой.



**Формула начала дня**  
**Инструкция. Научите своего ребенка такой простой формуле.**

Пусть каждый день (особенно не очень приятный) он начинает с самовнушения. Можете проделать это вместе. Каждый день я становлюсь все лучше и лучше.

Я чувствую себя уверенным, счастливым. Я полон радости и оптимизма.

Я чувствую себя спокойно и расслабленно. Я здоров и силен.

Я способен добиться всего, чего захочу. Я нравлюсь людям, люди хорошо воспринимают меня. Я достигну успеха.

У меня все получится!

Данные упражнения рекомендованы для проведения дома родителям с ребенком!!!

