|  |
| --- |
| **►►► УПРАЖНЕНИЯ ПО СНИЖЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ**◄◄◄ |

.  
►►►**Упражнение 1. "ИГРА НАОБОРОТ"**◄◄◄

**1.**Вам потребуется большой лист бумаги (можно использовать старые обои) и журналы для вырезания картинок.  
**2.** Предложите ребенку сделать большую картину.  
**3.**Картина может быть на любую тему или без темы, то, что приходит в голову.  
**4.** Ребенок должен наклеивать картинки на ватман, выполняя инструкции взрослого с точностью до **НАОБОРОТ.**

*Например, взрослый диктует: наклей кошку в центр, а ребенок, согласно правилам упражнения делать все наоборот, должен приклеить ее в любое другое место.*  
*Эта техника обычно очень веселит детей — им нравится, когда можно специально нарушать правила, которые они всегда привыкли соблюдать — они знают, что сделают все не так, как было сказано, и им ничего за это не будет.*

►►►***Ребенок пробует себя в новом опыте, и для него повышаются шансы, что в реальной ситуации он не станет так тревожиться, когда случайно сделает ошибку или захочет поступить по-своему.***

►►►**Упражнение 2. "МОНОТИПИЯ"**◄◄◄

**1.** Вам понадобится стекло. Можно использовать прозрачную стеклянную тарелку или стекло, которое находится в рамке для фотографии (предварительно обработайте края).  
**2.**Приготовьте краски и кисти. Предложите ребенку рисовать на стекле. Пусть ребенок пробует рисовать так, как ему захочется.  
**3.**Покажите ему, как причудливо смешиваются краски на стекле, расплываются, перетекают друг в друга.  
**4.** Далее можно сделать оттиск на бумаге, приложив чистый лист к стеклу.  
**5.** Изучите этот оттиск, дорисуйте кистью фрагменты и части, чтобы получился сюжет.

►►►***Это упражнение полезно тем, что не дает ребенку контролировать продукт своей деятельности, потому что краску на стекле невозможно удержать — благодаря воде она растекается, и нарисованная фигура не держит изначальную форму.***

►►►**Упражнение 3. "РИСОВАНИЕ ТЕЛОМ"**◄◄◄

**1.**Для этого упражнения нужно пространство и особенные условия — много бумаги, просторное место и старая одежда, которую не страшно испачкать краской.  
**2.**Можно выстелить пол ватманами или обоями, запастись большим количеством времени, водой и красками. Лучше всего использовать пальчиковые краски — они без труда смываются с одежды и рук.  
**3.** Предложите рисовать частями тела — это может быть все, что пожелает разрисовать ребенок — руки, ноги и даже живот. Можно просто наносить краску на тело и затем оставлять отпечатки на бумаге, а можно рисовать отдельные рисунки и также переносить их на бумагу.  
**4.** Получившиеся изображения можно дорисовывать кистью.

*Эта техника позволят расслабиться и ступить за рамки дозволенного — сделать то, что ребенок с повышенным уровнем тревожности не может себе позволить.*

►►►***Такой опыт помогает ему взглянуть на себя новыми глазами и понять, что в нем скрыты большие ресурсы и способности, которые ждут своего часа для развития.***