

## Психологические методы, чтобы помочь ребенку выразить эмоции и потребности

### «ГРУСТНОЕ ДЕРЕВЦЕ»

Предложите ребенку «превратиться» в деревце, которое чувствует обиду, грустит. Спросите, что для деревца сделать: поставить опору-палочку – себя, подвязать веточку – погладить по руке, полить – погладить сверху вниз, поставить забор – встать вокруг. Ребенок получит необходимый ресурс

### «РИСУЕМ ЛАДОШКИ»

Ладонь возвращает и укрепляет образ «Я». Предложите ребенку обвести ладони или оставить отпечатки на любом материале, например, в тесте. Чтобы создать у воспитанника ощущение заполнения внутренней территории, предложите разрисовать силуэт ладони

### «СЕЙФ ДЛЯ СТРАХОВ»

Задача упражнения – аккуратно прикоснуться к теме страха. Предложите ребенку соорудить сейф для страшных воспоминаний. Например, нарисовать или склеить из картона. Дайте метафору воспоминанию, но не называйте его. Для этого можно смять лист бумаги, газету или взять темные листы бумаги, камни, шишки. Сложите их в сейф, ключ от которого будет у взрослого или у самого ребенка

### «РАСКРАСИМ»

Предложите воспитанникам раскраски с четкими «жирными» границами или картины по номерам. Например, они могут рисовать внутри бумажной тарелки спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап – капать акварельной краской на влажную бумагу. Дети обведут форму капель и придумают, на что она похожа.

По желанию предложите ребенку сочинить историю о его рисунке. Например, ответить на вопросы «Кто это, какой он, что с ним случилось?», «Чего ему хочется?», «Кто и что ему может помочь?». Обязательно доведите историю до счастливого завершения. Если ребенок ничего не видит в кляксе и не может придумать историю, значит, практика ему не подходит