

**Памятка для родителей и педагогов:
«Игры и упражнения для детей
с преобладанием флегматического
и меланхолического темперамента»**



1. «**Расскажи стихи руками**» (этюд на раскрепощение).

Ребенок старается без слов, с помощью пантомимы, рассказать известное всем стихотворение или сказку. Остальные дети пытаются угадать, что он рассказывает.

2. «**Как поступить?**» (регулирование эмоций и действий).

Для этой игры нужно несколько сюжетных картинок конфликтного содержания. Например такие:

- а) дети собирают урожай, одна девочка набрала так много фруктов, что не может удержать их в руках;
- б) дети играют, а у одного ребенка нет игрушек;
- в) ребенок плачет.

Взяв картину, ребенок должен подобрать свой выход из ситуации.

3. «Закончи предложение» (упражнение на преодоление замкнутости).

Надо закончить каждое из предложений:

Я хочу...

Я умею...

Я смогу...

Я добьюсь...

Можно ребенка попросить объяснить ответ.

4. Рисунок «Я в будущем» (преодоление замкнутости).

Ребенку дают задание нарисовать себя таким, каким он видит себя в будущем. Обсуждая с ним рисунок, спрашивают, как он будет выглядеть, как он будет себя чувствовать, какими будут его отношения с родителями, братом или сестрой.

Упражнение позволяет осознать возможность преодоления замкнутости, дать ребенку перспективу на будущее и уверенность в своих силах.

5. «Я и другие» (свободное выражение своего мнения).

Ребенку предлагают рассказать о своем друге, родственнике. Важно, чтобы ребенок мог высказать свое мнение, подчеркнуть положительные черты другого. Можно попросить ребенка рассказать и о себе, выделяя отрицательные и положительные качества, акцентируя внимание на последних.

6. «Зеркало» (помогает открыться ребенку, чувствовать себя раскованно)

а) Ребенок смотрит в «зеркало», которое повторяет все его движения и жесты. «Зеркалом» может быть родитель или другой ребенок.

б) Принцип игры остается тем же, но ребенок должен изобразить кого-либо из общих знакомых. «Зеркало» указывает, кого изображал ребенок.

7. «Попугай» (произвольность чувств).

Ведущий произносит короткое предложение, например «Я иду гулять». Один из участников повторяет это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство. Остальные отгадывают, какое чувство



было задумано.

8. «Рисуем имя» (гармонизация осознания имени).

Инструкция. «Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. А теперь каждый попробует представить свое имя, написанное на листе бумаги. Попробуйте получше рассмотреть свое имя, увидеть, какого цвета буквы, какие они — высокие или низкие, на что похожи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется».

9. «Конкурс хвастунов» (гармонизация притязания на признание).

Инструкция: «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс — конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотрите внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается». Дети определяют победителя — лучшего «хвастуна». Можно обсудить, кому, что понравилось больше: рассказывать — хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

10. «Как это можно использовать» (на развитие сообразительности).

Ребенку предлагают игру: найти возможно большее число вариантов использования какого-либо предмета.

Источник: «Диагностическая работа в детском саду или как лучше понять ребенка». Под редакцией Е.А. Ничипорюк, Г.Д. Посевиной.