

**Рекомендации психолога родителям**  
**по проведению игр и тренинговых упражнений с детьми**  
**в условиях обучения на дому**

**ТРЕНИНГ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ**

**Упражнение «Линия».** Задача — на чистом листе бумаги с помощью карандаша, очень медленно и плавно, ведете линию и сосредотачиваете все мысли и внимание только на ней. Как только поймали себя на отвлечении — делаете маленький пик вверх, как на кардиограмме, и продолжаете. По итогам нетрудно подсчитать количество отвлечений. Хороший уровень концентрации, если за три минуты нет ни одного пика.

**Упражнение «Муха».** Представьте поле для игры в крестики-нолики. Три на три. В центральном поле сидит муха. Задача — двигать муху так, чтобы она не выходила за края поля, и не теряя ее своим фокусом внимания. Есть только четыре хода — «вверх», «вниз», «вправо», «влево». По диагонали муха не ходит, задний ход муха не дает — это считается ошибкой. Разумеется, двигать муху исключительно мысленно, рисовать поле на бумаге нельзя — игра теряет смысл. Интереснее играть вдвоем-втроем и более, труднее одному. Если вы без ошибок продержались пять минут — это хороший уровень концентрации.

**Упражнение «Ладонь».** Задача — без отвлечений внимания рассматривать свою ладонь, как это делает гадалка. Полностью концентрируетесь на мельчайших деталях. Все имеет значение — линии, ответвления, бугорки, рисунок кожного покрова, строение пальцев. Чем больше особенностей и деталей отыщите за три минуты, тем выше у вас была концентрация внимания.

**Упражнение «Изучение предмета».** Подойдет любой простой предмет: ручка, карандаш, зажигалка, ножницы. Задача — изучить его, как будто видишь впервые, все время заинтересовывая себя новыми

деталюми в этом предмете. Ищите новые и новые вопросы. Как это устроено? Почему такая форма? Из каких сделано материалов? Какая у него фактура? Какой он на ощупь? Как это работает? Что находится внутри? Для чего это может еще пригодиться? Как это еще можно использовать? Если вы могли поддерживать искренний интерес в течение 5 минут — это хороший результат.

### **Упражнения на релаксацию:**

**Упражнение «Дыхание».** Это хорошее упражнение не только для повышения сосредоточенности перед важным делом, но и для оперативного устранения лишнего волнения, например, перед публичным выступлением. Чуть более глубоко дыша, концентрируетесь на процессе дыхания. Подробно следите мысленным взором, как воздух проникает через дыхательные пути в ваши легкие, медленно наполняет и расширяет их. А затем, после паузы, столь же медленно покидает, проходя в обратном направлении. Время выполнения — по обстоятельствам. Данное упражнение можно выполнять в сопровождении спокойной музыки.

**Упражнение «Гладь озера».** Особенно эффективно для снижения лишней эмоциональности и повышения внутренней сосредоточенности. Представляете перед мысленным взором абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера и медитируете на него, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность. Данное упражнение можно выполнять в сопровождении спокойной музыки.

**Упражнение «Мысленное расслабление».** Расположитесь на стуле (кресле) удобно, но, по возможности, прямо, опираясь на спинку. Внутренним взором начните просматривать и расслаблять

части своего тела, на которое вы направляете свой мысленный фокус внимания. Сначала направьте внимание в самый низ — на ступню правой ноги, останавливайтесь на этой области на несколько секунд, внутренним приказом полностью расслабьте ее, поднимайтесь выше. Далее фиксируете внимание на икроножной области правой ноги, полностью расслабьте. Далее поднимаетесь к области колена, прочувствуйте и расслабьте ее. Еще выше. Далее левую ногу. Потом область половых органов. Область живота. Грудной клетки. И так далее. Не спеша, с минимальным передвижением вверх. Добивайтесь полного последовательного расслабления всех областей тела, но еще не падая со стула, минимальный контроль все равно остается. Это хороший способ не только тренировать концентрацию, но и отдохнуть незаметно для окружения. Обычно на это упражнение требуется 5-7 минут.

Данное упражнение можно выполнять в сопровождении спокойной музыки.

### **Упражнение «Полет белой птицы»**

**Ведущий/ родитель:** Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога – сверху.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам эта белая птица.

Я лечу в спокойном синем небе, подо мной – спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен, отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада. Приятная прохлада наполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада

заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада наполнила грудь, руки. Мне легче дышать. Приятная прохлада наполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые... Три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул!

Много полезного вы найдете для себя и своих детей на просторах Интернета, попробуйте эти ресурсы, и вы почувствуете, как отступает усталость и открывается «второе дыхание», а в семье воцаряются гармония, покой и взаимопонимание:

**Онлайн рисование шелком** <http://weavesilk.com/>

Как вам идея интерактивного онлайн рисования шелком? По-моему, это гениально. Можно часами наблюдать как ваши движения мышкой превращаются в тонкие линии. Вы можете выбрать один из вариантов симметрии, поиграть с цветами, сохранить и поделиться своим шедевром.

**Звуки дождя** <https://www.rainymood.com/> Насладитесь звуками ливня, которые многие находят крайне успокаивающими. Сосредоточьтесь на каплях дождя, укутайтесь теплым пледом и подумайте о чем-то прекрасном.

**Звуки природы.** Источник: [hdwallpapersfactory.com](http://hdwallpapersfactory.com)

**15 лучших сайтов для релакса** <https://relax.com.ua/bez-kategorii/15-best-relax-sites/>

С уважением, **Марченко Инна Александровна**, педагог- психолог  
ГБУ ДО ДД(Ю)Т Московского района, <https://vk.com/clubmayak24>