

Примеры Упражнений, способствующих укреплению Самости Ребенка. Стимуляция и воспитание чувств.

Видение.

Книги серии про чувства

Подробное изучение рисунков.

Рисование карандашом или красками цветов, фруктов или деревьев.

Эксперименты с ощущениями, возникающими при соприкосновении с разными субстанциями, например, с глиной; сначала с закрытыми, а затем с открытыми глазами. Рассматривание вещей через стекло, воду, целлофан, лупу или калейдоскоп.

Слушание.

Внимательное вслушивание в любые звуки окружающего мира.

Рисование под музыку (особенно полезно рисование пальцами)

Извлечение громких и тихих, высоких и низких звуков с помощью ударных инструментов.

Сравнение звуков.

Переговаривание посредством отдельных звуков.

Игра в распознавание звуков.

Сопоставление звуков с возникающими чувствами.

Прикосновение.

Угадывание на ощупь предметов, помещенных внутрь непрозрачной сумки.

Описание ощущений от прикосновения пальцев или босой ступни к предметам, поверхность которых имеет различную текстуру.

Рисование пальцем по влажной глине, разгребание песка руками.

Восприятие на слух слов. Передающих тактильные ощущения (бугристый, вязкий, теплый, холодный, горячий, ледяной, шершавый, дырявый, колючий, покалывающий, воздушный, резиновый, тонкий, пористый, кашеобразный, шелковистый, волосатый)

Приписывание цветов этим словам.

Рисование картинок, изображающих эти слова.

Театрализованный показ этих слов в форме загадок для терапевта или группы детей.

Вкус.

Упражнение с апельсином.

Обсуждение любимых и нелюбимых вкусовых ощущений.

Опробование вкуса различных продуктов и сравнение их вкуса и структуры.

Пантомима на тему того, как едят разные продукты.

Обоняние.

Беседа о приятных и не слишком приятных запахах.

Пантомимическое изображение запаха разных предметов, чтобы другие могли угадать, о каком запахе идет речь.

С целью ознакомления с запахами цветов, фруктов, трав можно поместить в непрозрачные флаконы, например, духи, корицу, банан, яблоко, репчатый лук и попросить ребенка угадать что это за аромат.

Обсуждение (или рисование) образов воспоминаний, навеваемых определенными запахами.

Тело, дыхание, голос.

Эксперимент с разными способами дыхания и оценка их влияния на организм.

Надувание шаров и поддержание их в воздухе силой дыхания.

Соревнование на скорость перекачивания по столу ватных шариков с помощью дыхания.

Игра на губной гармонии.

Эксперимент со звуками голоса и ударными инструментами.

Пение.

Ролевая игра с озвучивание разных интонаций (просьба, гнев, страх и так далее)

Соревнование по крику.

Оригинальные способы упасть на подушки.

Изображение разных игр и спортивных занятий посредством пантомимы.

Сражения на битах в роли разных героев, короля и королевы, двух стариков, двоих детей.

Бросание мягких мячей разными способами.

Игры с очень большими мячами, на которых можно посидеть или полежать.

Придание вычурности разным движениям.

Демонстрация всех движений, которые ты можешь сделать различными частями тела.

Игра в Твистер.

Танцы под музыку.

Демонстрация разных способов усаживания.

Пантомимическое изображение разных ситуаций, начинающиеся с движения пальцев и последовательно подключающее разные части тела.