

МОЯ СУПЕРСИЛА

ТВОРЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РЕБЁНКА ОТ 4 ДО 10 ЛЕТ

Что важно знать

Когда ребёнок выкладывает свою «супер силу», он учится осознавать себя, свои возможности и чувства. Это упражнение не просто развлечение — оно помогает формировать внутреннюю опору, с которой ребёнок сможет справляться с трудностями.

Такое занятие полезно, если:

- ребёнок часто сомневается в себе;
- ему сложно рассказать о себе;
- вы хотите поощрить его самостоятельность и фантазию.

Как провести занятие

Шаг 1. Поговорите о суперсилах

Объясните ребёнку, что у каждого человека есть что-то особенное. Это не обязательно умение летать или быть невидимым, как в мультиках. Суперсила — это то, что делает тебя хорошим другом, заботливым, смелым, добрым, весёлым, мечтателем или помощником.

Спросите:

- Что ты умеешь делать особенно хорошо?
- Когда ты чувствуешь себя сильным?
- Что ты делаешь, чтобы помочь другим или себя порадовать?

Если ребёнку сложно придумать — подскажите на примерах:

- Ты быстро миришься — это доброта.
- Ты умеешь придумывать истории — это воображение.
- Ты умеешь утешать — это забота.

Совет. Избегайте оценок. Вместо «Это неправильно» — лучше: «А что бы ты ещё мог придумать?»

Шаг 2. Выбор символа

Предложите ребёнку представить, как могла бы выглядеть его суперсила. Это может быть:

- Звезда — если он «сияет» в чём-то

- Сердце — если он добрый
- Молния — если он быстрый
- Радуга — если он любит фантазировать
- Щит — если он защищает
- Или придуманный знак, как у настоящего героя

Вы можете вместе нарисовать на бумаге разные символы, чтобы было легче выбрать.

Шаг 3. Выкладываем символ с помощью текстильных карандашей

Используйте набор «Вязаная графика®»: холст и текстильные карандаши. Пусть ребёнок сам выберет цвет и форму.

Порядок действий:

1. Положите холст на стол или пол.
2. Выложите символ из текстильных карандашей.
3. Добавьте линии, узоры, рамку или другие элементы — всё, что усилит образ.

Если ребёнок не знает, с чего начать — покажите на своём примере, вы тоже можете выложить свою суперсилу.

Шаг 4. Обсуждаем результат

После того как символ готов, задайте несколько вопросов:

- Почему ты выбрал именно этот символ?
- Что он означает?
- Как ты себя чувствуешь, когда на него смотришь?

Задача взрослого — выслушать, не перебивать и поддерживать. Можно сказать: «Я тоже вижу, что ты умеешь дружить», «Интересно, как ты придумал такие лучи», «Этот символ тебе подходит».

Шаг 5. Сохраняем результат

- Сделайте фото готовой работы на память.
- Если хочется сохранить надолго — выложите символ на фетре, приклейте и поместите в рамку. Такое изображение можно повесить в детской.
- Можно оставить работу ненадолго, а потом разобрать — ведь суперсила может меняться, и будет интересно придумать новую.

Что это даёт ребёнку

Что развивается	Как это проявляется
Уверенность в себе	Ребёнок чувствует, что он что-то может
Эмоциональный интеллект	Учится понимать и называть свои чувства
Мелкая моторика и внимание	Работает руками, выкладывая форму
Воображение	Придумывает свой символ и значение
Общение	Делится мыслями, объясняет свои выборы

Советы

- **Не торопите ребёнка.** Это не «занятие по плану», а способ лучше узнать себя.
- **Создайте спокойную атмосферу.** Уберите спешку, телефоны, фоновые раздражители.
- **Давайте свободу.** Ребёнок может выкладывать не символ, а целую историю — это тоже вариант.

Упражнение можно повторять:

- раз в месяц — как способ отслеживать внутренние изменения;
- перед важными событиями — чтобы поддержать ребёнка;
- в группе — чтобы дети научились видеть сильные стороны друг в друге.