

# ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ





Современные дети испытывают постоянный стресс и напряжение. Как помочь ребёнку в сложные минуты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить его с играми и упражнениями на снятие эмоционального напряжения.



# «Ты – лев!»

Цель: познакомить с методами саморегуляции



Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

# «Брыкание»



Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь, пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

# «Кулачок»



**Цель:** способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка



# «Подушечный бой»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации.

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. Возможны самые разные варианты проведения подушечных боев. В бое принимает участие двое участников.

Цель игроков - с помощью подушки сбить своего противника с ног.



# «Падающая башня»

**Цель:** осознание эффективных форм поведения.

Каждый участник строит из подушек высокую башню, а затем пытается штурмовать ее, залезая на самый верх. Побеждает тот, кто первый «возьмет» башню, не разрушив ее.



# «Лепим сказку»

Цель: работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака». Разминая пластилин, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства. Кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.



Всем членам семьи предлагается слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый участник игры мог лепить одного из них. Перед игрой вся семья обсуждает фрагмент, который собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя».

# «Дерево»

Цель: повышение уверенности

Сильно-сильно  
надавить пятками на пол,  
руки сжать в кулачки,  
крепко сжать зубы. «Ты  
могучее, крепкое дерево, у  
тебя сильные корни, ты  
никого не боишься».



# «Клеевой дождик»

Цель: способствует сплочению семьи (коллектива)

Участники игры встают друг за другом и держатся за плечи или пояс впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула;
- проползти под столом;
- обогнуть озеро;
- перепрыгнуть канаву;
- идти тихонько через дремучий лес, чтобы не разбудить спящего в берлоге злого медведя;
- прятаться от диких животных

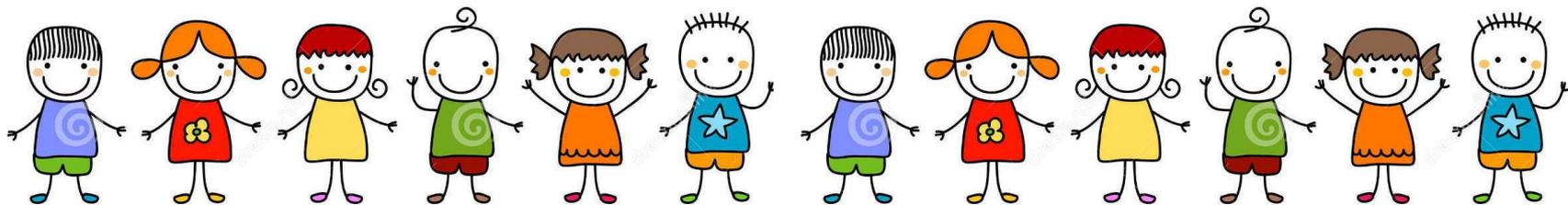


# «Круглый ушастик»



## Цель: снять напряжение

Наклеить на стене (щите) круг с ушами. Дети, которых кто-то обидел, разозлил, могут побросать мяч в ушастика, представляя своего обидчика. Таким образом снимается негативное состояние.



Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Уважаемые родители, выполняя эти упражнения с детьми системно вы поможете ребенку сбросить излишки напряжения и восстановить равновесие, тем самым сохранить психическое здоровье.