



Рекомендация: Игры для снятия психоэмоционального напряжения детей дошкольного возраста

Для того, чтобы помочь ребенку справиться с неадекватными способами проявления агрессивного поведения необходимо научить его социально-приемлемым способам проявления гнева. Хотя это и не слишком приятно, но необходимо признать, что гнев является фактически неизбежной эмоцией, которая свойственна всем людям и, конечно же, детям. Чем раньше научить ребенка выражать гнев здоровым способом, приемлемым в обществе, тем проще ребенку будет общаться с другими детьми.

Важно дать понять ребенку, что гнев не является нежелательной или неправильной эмоцией. Но выразить свой гнев, причиняя боль другим – в корне неправильно.

Предлагаю вашему вниманию ввести в деятельность детей рекомендованные игры и упражнения.

Арт-терапевтические игры на снятие внутреннего психоэмоционального напряжения, снижение агрессии, формирование позитивного эмоционального фона.

«Рисование мыльными пузырями».

Берём флакон с готовыми мыльными пузырями и добавляем немного гуаши любого цвета. Опускаем в раствор трубочку и дуем, чтобы получились пузыри. Затем берём лист бумаги и осторожно прикасаемся к мыльным пузырям, как бы перенося их на бумагу. Получаются удивительные отпечатки.

Упражнения с глиной, тестом или пластилином «Уничтожь свою злость»

Ребенку предлагается вылепить свою злость, гнев или обиду: «Вылепите свою проблему». Затем можно поговорить с ней, высказав ей всё, что хотите, далее нужно смять ее, «уничтожить» или трансформировать в то, что захотите.

У ребенка происходит гармонизация эмоционального состояния, когда ему удается уничтожить свою злость.

«Интересная походка».

Дети образуют круг, чтобы всем было хорошо видно друг друга. По заданию ведущего нужно изобразить ту или иную походку. Например, походку человека по раскаленному песку или по скользкому льду, походку боевого генерала или балерины, походку старого или гордого, или крадущегося человека, или человека, которому жмут ботинки. Ведущий приглашает желающих в круг, и дети по очереди показывают свой вариант походки.

«Разные лошадки».

Дети свободно стоят, лучше в кругу. Педагог начинает игру коротким вступительным словом о том, что лошадки, как и люди, не похожи друг на друга по характеру, нраву и, соответственно, по-разному себя ведут. Затем детям предлагается изобразить лошадку: упрямую, шаловливую, капризную, вежливую, застенчивую, злую и др. Дети могут показывать свои варианты по очереди, выходя в центр круга.

Примечание: вместо лошадок героями игры могут быть: зайчики (хвастливый, трусливый, сердитый, ленивый и др.) или воробьи (задиристый, грустный, добрый, храбрый и др.).

«Зеркало».

Дети играют парами. Роли распределяются так: один ребенок - зеркало, другой - смотрящийся в зеркало. Задача играющих - синхронно выполнять любые движения, запрещается лишь дотрагиваться друг до друга. Инициатива придумывать движения принадлежит смотрящемуся в зеркало. Через одну – две минуты дети в паре меняются ролями.

Приемы снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста:

Для сброса психоэмоционального напряжения можно использовать варианты дыхательной гимнастики для детей.

«**Задуй свечу**»: глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук «у». При выполнении данного упражнения, можно при выдохе петь и другие гласные звуки. Выполнять это упражнение можно 10-15 раз.

«**Ленивая кошечка**»: поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук «а». Выполнять это упражнение можно 10-15 раз.

«**Озорные щечки**»: набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы. При выполнении данного упражнения можно использовать горящую свечу, для поддержания интереса ребенка, но, обязательно, под присмотром взрослого. Выполнять это упражнение можно 10-15 раз.

Сенсорные, тактильные упражнения, так же помогают снятию напряжения ребёнка:

- Используйте «сенсорный ящик» в игре с ребенком. Играя с ящиком, ребенок может пересыпать, мять, прятать и искать предметы. Такие игры способствуют не только снятию напряжения ребенка, но и развитию мелкой моторики. Такую игрушку можно легко сделать своими руками (любая емкость с песком или манной крупой).

- Используйте игрушки антистресс или сквиши (с англ. Squishy –мялка). Они могут быть разного размера и формы. Главное то, что их приятно мять тем самым снимая психоэмоциональное напряжение. Обычно встречается три вида сквишей: резиновые, похожие на лизунов; вспененные, большие, напоминающие губку и круглые, прозрачные, наполненные цветным гелем.

- Используйте игры с бумагой. Играя с бумагой, ребенок может мять ее, рвать, делать из нее комочки и кидаться ими. Сделайте вместе с ребенком аппликацию из кусочков цветной бумаги. Таким образом ребенок может скинуть излишнее напряжение и расслабиться.

Двигательно-моторные игры:

«**Сражение**»

Воспитатель помогает детямделиться на две команды и предлагает провести сражение. Раздаёт каждому по листу бумаги. Дети сминают лист и получают

бумажный шарик. По сигналу воспитателя: «Раз-два-три! Не зевай! И сражаться начинай!» дети начинают бросать друг в друга снаряды.

По сигналу: «Перемирие!» дети начинают обниматься и мириться.

«Злые – добрые кошки»

Дети встают в круг, в середине круга воспитатель. Воспитатель превращает детей то в злых, то в добрых кошек. Злые кошки шипят, имитируют, что царапаются; добрые кошки ласкаются и мурлыкают.

«Каратист»

Дети сидят на скамейке или стульях. Воспитатель вызывает по очереди на ковёр каратистов. Ребёнок встаёт в обруч и начинает делать резкие движения руками и ногами. За пределы обруча выходить нельзя. Дети подбадривают его и кричат: «Сильнее, сильнее!»

Интенсивные движения и поддержка зрителей помогают выплеснуть каратисту агрессивную энергию.

«Капризная лошадка»

Дети сидят на скамейке или стульях. Воспитатель рассказывает детям сказку про лошадку.

Задача детей -внимательно слушать и выполнять движения в соответствии с текстом, изображая лошадку.

В одной далёкой стране жила лошадка по имени Бука.

/дети нахмурили брови/

Она очень любила брыкаться и капризничать.

/стучат одной ногой, затем другой, выполняют повороты туловищем и размахивают руками/

Бука не слушалась своей мамы - лошади. Мама - лошадь говорила ей: «Покушай свежей травки, Бука»

А лошадка: «Не хочу, не буду». В этот момент она капризничала и цокала копытцами.

/стучат одной ногой/

Ещё она брыкалась вот так.

/выполняют повороты туловищем и размахивают руками/

Когда она вдоволь набрыкалась и покапризничала, то стала довольной и весёлой.

/улыбаются/

Она весело скакала и ржала: «Иго-го!»



/скачут, как лошадки/

А потом предложила: «Не хочу быть Букой. Хочу, чтобы меня звали Рада.

/обнимают друг друга, гладят по голове/

Таким образом, все вышеприведённые рекомендации позволяют снять эмоциональное напряжение у детей дошкольного возраста, а также направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и в семье.