

Детям часто некуда девать свою энергию, они не могут отреагировать свои переживания в конструктивной форме, негативные эмоции накапливаются и находят выход через истерику или агрессию.

Поэтому помогаем им и себе снять стресс – используем способы снятия психоэмоционального напряжения, а затем направляем их энергию в мирное русло – подвижные игры, рисование, лепка из пластилина/теста/глины/кинестетического песка, чтение, «разукрашки», шахматы/шашки, лего и др. конструкторы, настольные игры, оригами, музыка, танцы, плетение из бисера, физические упражнения, просмотр мультфильмов/фильмов, приготовление чего-нибудь вкусенького, прогулки с домашними питомцами.

ТОП 10 ИГР ДЛЯ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Игры и упражнения для детей помогут снизить агрессию и проживание других негативных эмоций, сформировать конструктивные формы поведения. Все упражнения можно выполнять детям самостоятельно, а так же взрослым вместе с детьми.

- **«Велосипед».**

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер или матрас. Ноги согнуты в коленях. Медленно он начинает движения такими ногами, как будто едет на велосипеде. Ноги при этом касаются пола и высоко поднимаются, чередуются, сначала поднимается одна, потом другая. Постепенно увеличивается сила и скорость касаний пола. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

- **«Кулачки».**

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения

Дайте ребенку в каждую руку какую-нибудь резиновую игрушку (шар, кольцо) и попросите его сжать кулачки крепко-крепко. Пока он подержит кулачок сжатым, пусть считает до 5. Затем пусть ребенок разожмет кулачки и сделает громкий выдох. Руки и тело расслабятся.

- **«Подушка-колотушка»**

Цель: способствует осознанию конструктивных форм поведения, проживанию агрессии и расслаблению.

Агрессия у ребенка накапливается постепенно и спонтанно выплескивается, после такого всплеска он снова становится спокойным и уравновешенным. Если ребенку дать возможность выместить агрессию на какой-либо объект, то агрессивных проявлений станет меньше. Для этой цели используется специальная «подушка-колотушка». Можно взять старую большую подушку, диванную тяжелую подушку или использовать старую наволочку – набить ее ненужными тряпками. Такую подушку ребенок может спокойно колотить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Проживая свою агрессию до того, как накопит негативные эмоции, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

- **«Бои без правил».**

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. В бою принимает участие двое детей или ребенок и родитель. Сделайте импровизированный канат (подойдет бельевая веревка, скрученная в жгут простыня и т.д) и положите в большую наволочку маленькую подушку - получится оружие для подушечного боя. Один участник встает на канат, а другой должен с помощью подушки сбить своего противника с каната, вывести из равновесия. Потом меняются местами.

- **«Будущие чемпионы».**

Цель: эта игра позволяет ребенку выместить в игровой форме на неодушевленный предмет свои агрессивные тенденции, свою «энергию кулака».

Многие дети хотят стать в будущем великими спортсменами, чемпионами мира и олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксеры должны иметь хороший удар. Предложите детям «отработать» его. Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т. п. Будущий боксер из всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

- **«Лепим настроение».**

Цель: работа с мягким пластилином/кинестетическим песком/соленым тестом/глиной/восковым пластилином дает возможность отреагировать свои чувства, изменить плохое настроение на хорошее.

Разминая пластилин, ребенок лепит свое плохое настроение и рассказывает, от чего настроение испортилось. Это позволяет прожить агрессивные чувства. Затем ребенку предлагается выбрать цвета, которые нравятся и вылепить из них хорошее настроение (или раскрасить глину/соленое тесто в цвета своего хорошего настроения).

- **«Животное в лесу»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется на ковре. Предлагаем ребенку представить любое животное в лесу. И просим ребенка показать в образе этого животного три настроения: злость – спокойствие – радость. Сначала он показывает, как животное злится – потом, как оно успокаивается и как радуется. Можно включить музыкальное сопровождение упражнения: «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птички» и др. (с целью снятия эмоционального напряжения, способствует особому эмоциональному настрою)

- **«Ты - солнышко»**

Цель: осознание конструктивных форм поведения и мышечная релаксация, создание хорошего настроения. Лучше всего это упражнение выполнять после упражнений на отреагирование негативных чувств.

Предложите ребенку побыть солнышком. «Представь, что ты солнышко и ты видишь маленького беспомощного зверька (можно дать в руки мягкую игрушку).. Вытяни ладошки, представь что твои руки – это лучики, поддержи на ладошках маленького зверька, согрей его своим теплом. Теперь сложи ладошки, спрячь в них зверька, приложи ладошки к груди, успокой его, скажи ему на ушко добрые, ласковые слова».

Если вы чувствуете в себе этот ресурс, вы можете поиграть с ребенком в эту игру так, как будто солнышко – это вы, а испуганный детеныш – ваш ребенок. Представьте, что это ваши руки – лучики, обнимите, успокойте, скажите своему ребенку на ушко добрые, ласковые, теплые слова.

- **«Я – дерево, ты - дерево»**

Цель: повышение у ребенка уверенности в себе, в своих силах, способствует внутреннему спокойствию. Лучше всего это упражнение выполнять после упражнений на отреагирование негативных чувств.

Представьте, что вы и ваш ребенок – маленькие семена дерева, которые попали в плодородную почву. Сядьте на пол на корточки, обхватите голову руками, закройте глаза. Вы – семена, из которых скоро вырастут большие деревья. Начинайте медленно расти, почувствуйте, как вы пускаете корни, почувствуйте, что вытягивается ваше тело как ствол дерева и раскрываются руки, как крона дерева. Пошевелите пальчиками, как будто ветер играет листвой в кроне вашего дерева. Почувствуйте, как ваши ступни опираются на пол, у вас мощные корни, проговорите вслух «я могучее, крепкое дерево, у меня сильные корни, у меня широкая крона, у меня много листвы». Попросите повторить эту фразу вашего ребенка. После выполнения упражнения предложите ребенку нарисовать и назвать дерево, которым он себя представил.

- **«Лабиринт»**

Цель: проживание страхов, тревог, снятие эмоционального напряжения.

Создайте для ребенка игровое пространство, используя обычные бытовые предметы. Дайте задание ребенку пройти в лабиринт и попасть в центр и наоборот – найти выход из центра и пройти другим путем. Расставьте предметы так, чтобы ребенок мог:

- подняться и спрыгнуть со стула;
- проползти под столом; накрытым до пола простыней,
- обогнуть шифоньер; кровать и т.д.
- перепрыгнуть дорожку (коврик);
- тихонько прокрасться между двух диванных полушек (любых других предметов)
- спрятаться в центре лабиринта под плед (покрывало). Побывать в центре в безопасности и идти на выход, но уже другим путем.