10 простых способов снять психоэмоциональное напряжение у детей

|  |
| --- |
| 10 простых способов снять психоэмоциональное напряжение у детей    *Детям в условиях самоизоляции  некуда девать свою энергию, они не могут отреагировать свои переживания, негативные эмоции накапливаются и находят выход через истерику или агрессию.*  *В этом случае сначала 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 вкусненького, прогулки с домашними питомцами.*  **Игры и упражнения для детей с целью снятия психоэмоционального напряжения, снижения агрессии и проживание других негативных эмоций, на осознание конструктивных форм поведения. Все упражнения можно выполнять как детям, так и взрослым, чтобы чувствовать себя спокойнее.**    1. **«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 такие 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 орудие 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 изо 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).  7. **«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, подержи 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, чувствуйте, 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.   10. **«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). Побыть в центре в безопасности и идти на выход, но уже другим путем. |