

Игры на снижение психоэмоционального напряжения для дошкольников

Игры и упражнения на снижение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста, на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, на осознание эффективных форм поведения:

«Брыкание» от 3 лет.

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» от 4 лет.

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» от 5 лет.

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации, помогает ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим.

«Лепим сказку» от 6 лет.

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 взрослого (мамы) и ребенка

Ребенку предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки

важно учесть, что в ней должно быть не много героев. Перед игрой обсудить фрагмент, который вы собираетесь изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы.

Снятие эмоционального напряжения

«Солнышко».

Дети встали в круг. Взялись за руки. Бесшумно поднимаются на носочки, делают глубокий вздох, бесшумно опускаются и делают выдох. Улыбаются.

«Котик».

Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике,

который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т. д. Музыкальное сопровождение занятия аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птички» и др. (с целью снятия эмоционального напряжения, способствует особому эмоциональному настрою)

«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».

«Уходи, злость, уходи!».

Играющие ложатся на ковер по кругу. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу и кричать: «Уходи, злость, уходи!»
Время выполнения упражнения 3 минуты. Затем дети ложатся в позу «звезды», спокойно лежат, слушая музыку.

Подготовил педагог-психолог Коваленко И.В.