

## **Консультация для родителей «Игры для снятия психо-эмоционального напряжения у детей»**

Педагог-психолог Левченко И.Г.

Составлено 01.06.2022г.

Детские эмоции влияют на будущее поведение человека. Эмоции способствуют также социальному и нравственному развитию, которое начинается с известных большинству родителей и воспитателей вопросов “Что такое хорошо? Что такое плохо?” эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций – как положительных, так и отрицательных – пресна и бесцветна.

Наблюдая за развитием ребенка нетрудно заметить: способность чувствовать возникает у него раньше, чем способность мыслить. Часто у ребенка чувство, как правило, преобладает над разумом. Сильные эмоциональные переживания быстрее вызывают в ребенке стрессовое состояние, способствуют истощению нервной системы. Такое же травмирующее действие оказывает и быстрая смена эмоций, особенно положительных на отрицательные.

Могу сказать с уверенностью, что Вас, уважаемые родители, тревожит появление у детей несобранности, излишней активности или, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой мы с Вами взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь Вы, дорогие родители. Вы как самые близкие взрослые для ребенка можете снизить психо-эмоциональное напряжение, тревожность, агрессию используя специальные психологические игры. Как правило, эти

игры направлены на снятие мышечного и эмоционального напряжения, повышение самооценки.

Я хочу Вам предложить несколько вариантов таких игр.

### **ИГРА «ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»**

**Цель.** Игра способствует снятию мышечных зажимов, развитию тактильных ощущений.

**Содержание.** Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы, а затем отгадывать, что было изображено. Данная игра нравится многим детям, но, к сожалению, не очень подходит тревожным мальчикам и девочкам, т. к. они, пытаясь разгадать задумки партнера по игре, могут волноваться, переживать, вследствие чего напрягать мышцы сильнее и сильнее. Поэтому мы предлагаем модификацию данной игры. Взрослый говорит ребенку следующее: «Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине. Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал? Солнышко? Хорошо». И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца. «Похоже? А как бы ты нарисовал на моей спине или руке? А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?» И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела. «Тебе приятно, когда я так рисую? А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком? А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?» После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

### **ИГРА «НАСОС И МЯЧ»**

**Цель.** Расслабить максимальное количество мышц тела.

**Содержание.** «Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги

в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение». Затем играющие меняются ролями.

### **ИГРА «ЗЛАЯ ДОБРАЯ КОШКА»**

**Цель:** снятие общей агрессии.

**Содержание.** На полу, лежит физкультурный обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок входит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, кивок головой) превращается в злую кошку: шипит и царапается. При этом выходить из «волшебного круга» нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют: «Сильнее, сильнее, сильнее...», - и ребенок, изображающий кошку, делает все более активные «злые» движения. Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, то игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злой кошке» стать доброй и ласковой. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые жестами, мимикой и голосом показывают добрых кошек.

### **Игры для снятия агрессии.**

Однако далеко не всегда дети ограничиваются (словесной) реакцией на события. Очень часто импульсивные дети сначала пускают в ход кулаки, а уж потом придумывают обидные слова. В таких случаях нам также следует научить детей справляться со своей физической агрессией.

### **Игра «Подушка для битья».**

**Цель:** Снятие физической агрессии.

Легкие мячи, которые ребенок может швырять в мишень; мягкие подушки, которые разгневанный ребенок может пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить —

все эти предметы могут способствовать снижению эмоционального и мышечного напряжения, если мы научим детей пользоваться ими в экстремальных ситуациях.

Видя, что дети распетушились и уже готовы вступить в бой можно мгновенно отреагировать и организовать, к примеру, спортивные соревнования по бегу, прыжкам, метанию мячей.

Также помочь детям доступным способом выразить гнев, может так называемый “Мешочек для криков”: когда закипает гнев, можно подойти к “Мешочку для криков” и как можно громче покричать в него. Таким образом, он “избавляется” от своего гнева.

### **Игра «Обзывалки».**

**Цель:** снять словесную агрессию, помочь ребёнку выплеснуть гнев в приемлемой форме.

**Содержание:** "Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели).

Каждое обращение должно начинаться со слов: “А ты - морковка!” Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-нибудь приятное, например: “А ты - солнышко!”.

Уважаемые родители, я надеюсь, что данные игры помогут Вам лучше узнать, понять и помочь Вашему ребенку. Мы верим, что не решаемых проблем в воспитании не бывает, а добрые и искренние слова мамы или папы помогут решить любую детскую проблему. Добра Вам и терпения!