

## **Профилактика психоэмоционального напряжения у детей**

Дорогие родители! Помните, что ребенок с 3 лет уже может учиться контролировать свое поведение! Дети могут быть робкими, замкнутыми, агрессивными, плаксивыми, несобранными, излишне активными, конфликтными и беспокойными. Часто это следствие какой-то «детской» проблемы, в которой мы с Вами еще не разобрались. Либо не можем ничего сделать с присутствием этой проблемы в жизни нашего ребенка.

Лучше всего, если Вы владеете приемами саморегуляции (самоуспокоения) и можете научить им малыша.

Существует очень много упражнений на снятие психоэмоционального напряжения. И лучше начинать учиться им прямо сейчас, чтобы когда возникнет какая-то трудность ребенок мог сам ее преодолеть.

### **Вот несколько игр для агрессивных или злящихся детей:**

1. «Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет) - Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».
2. «Детский футбол» (для детей с 4 лет) - Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Замечание: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.
3. «Тигр на охоте» (для детей с 5 лет) - Взрослый – тигр. За ним встают тигрята. Тигр обучает детей охотиться. Тигрята должны подражать движениям и не выскакивать вперед тигра, иначе получают шлепок. Тигр очень медленно выставляет вперед одну ногу с пятки на носок, вытягивает одну когтистую лапу, потом выставляет вторую ногу, вторую лапу, подгибает голову, выгибает спину и медленно и осторожно крадется к добыче. Сделав 5 – 6 таких скачков, он группируется, поджимает к груди лапу, голову, приседает, готовясь к решающему прыжку, и резко прыгает, издавая громкий клич: «Ха!» Тигрята делают все это с ним одновременно.

### **Еще несколько игр для робких и застенчивых детей:**

1. «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи» (для детей с 5 лет) - Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание». «А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку. Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пытит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.
2. «Психологическая лепка» (авторская, для детей 5 лет) - В этом деле многое зависит от фантазии взрослого. Он просит детей слепить из своих тел одну общую фигуру: «морскую звезду» (можно лежать на ковре) и показать, как она движется. Ракушку, кота, птицу, цветок, машину и т.д. Дети не только «лепят» фигуру, но и «оживляют» ее, двигаясь плавно и синхронно, не нарушая ее целостности.
3. «Поводыри» (для детей с 6 лет) - Играющие разбиваются на пары. Один с закрытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводырь сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться. Затем траектория и скорость движения увеличивается. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

### **Несколько игр для испуганных и неуверенных в себе детей:**

1. «Качели» (для детей с 4 лет) - В упражнении могут участвовать ребенок и родитель или двое детей. Один садится в позу «зародыша»: поднимает колени и наклоняет к ним голову, ступни плотно прижаты к полу, руки обхватывают колени, глаза закрыты. Второй встает сзади, кладет

руки на плечи сидящему и осторожно начинает медленно покачивать его, как качели. Ритм медленный, движения плавные. Выполнять упражнение 2–3 минуты. Предупреждение: Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол и открывать глаза. Можно надеть на глаза повязку. Затем участники меняются местами.

2. «Гармоничный танец» (для детей с 6 лет) - В игре участвуют двое. Один закрывает глаза (Лучше надеть повязку). Встают друг против друга, прикасаются легко ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться. Предупреждение: Не допускать смены ролей, то есть ведомый не должен вести ведущего. Можно разрешить ведомому выполнять упражнение сначала с открытыми глазами.
3. «Маски» (для детей с 6 лет) - Минимальное количество участников – 2, но чем больше, тем интереснее и полезнее игра. Необходимы краски и бумага, липкая лента. На бумаге рисуются страшные маски, затем каждый участник примеряет себе любую, остается в ней какое-то время, можно потанцевать «дикие» танцы, побегать, погоняться друг за другом. Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать. Совет: Чтобы закрепить маски на лице, лучше использовать липкую ленту или пластырь.

### **Упражнения для самоуспокоения:**

1. «Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет) - Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».
2. «Врасти в землю» (для детей с 5 лет) - «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».
3. «Стойкий солдатик» (для детей с 5 лет) - «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»
4. «Гора с плеч» (для детей с 5 лет, авторское) - Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.

Эти игры полезны как для самого ребенка, так и для играющих с ним взрослых. Побудьте немного детьми! Поиграйте! И покажите, как можно успокоиться, переключиться на полезное и тихое занятие.

Если у Вас возникли вопросы, жду Вас на консультацию по вторникам с 17:00 до 19:00.

Игры взяты из книг Е.К.Лютовой, К.Б.Мониной («Шпаргалка для взрослых», «Игры с гиперактивными детьми» и др.).

*С уважением, педагог-психолог Георгиева М.О.*