ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ СБРОСИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ

Эти 5 игровых методов можно применять как дома, так и в детских коллективах.

1. Призраки

Перед игрой надо предупредить детей, что все они добрые призраки и сейчас будут просто шутить друг над другом. После хлопка в ладоши дети должны начать шуметь и гримасничать, "пугая" людей. Чем громче хлопок в ладоши, тем громче дети "пугают".

2. Зеркало

Дети садятся друг напротив друга. Один показывает эмоцию, а другой должен назвать эмоцию и повторить ее. Этот метод не только снимает напряжение, но также учит проявлять и распознавать эмоции.

3. Качаем игрушку.

Ребенок ложится на спину и кладет на живот мягкую игрушку. Попросите его делать глубокий вдох, чтобы игрушка поднималась вверх, а затем выдыхать весь воздух, чтобы она опускалась. Это научит малышей дышать животом, освобождаясь от напряжения.

4. Снимаем напряжение

Дети ложатся на ковер. Между ними должно быть достаточное расстояние, чтобы не поранить друг друга. И начинают бить кулаками пол, дрыгать ногами. Разрешите им даже покричать.

5. Выплескиваем раздражение

Ребенку нужно порвать на мелкие кусочки лист бумаги. Если детей несколько, можно устроить состязание - кто порвет больше листов или у кого получится более мелко.

6. Домик злости

Дети закрывают глаза. Воспитатель спрашивает: "В какой части тела у вас живет злость?". Прислушивась к себе, ребенок пытается понять, где же злость в его теле. А затем глубоким выдохом - вытолкнуть ее оттуда.

7. Прогоняем обиду

Дети ложатся на ковер и кричат, требуя, чтобы обида уходила из их мыслей и тела. Затем расслабляются и лежат под спокойную музыку несколько минут.

Подготовила

Педагог-психолог Лаптева Е.В.