

Помогаем ребенку снять психоэмоциональное напряжение

Детям часто некуда направить свою энергию, они не могут выразить свои переживания в конструктивной форме, негативные эмоции накапливаются и находят выход через истерику и агрессию.

Нам необходимо знать способы снятия психоэмоционального напряжения, чтобы помочь и себе и ребенку снять стресс и направить энергию в мирное русло.

Ниже представлены упражнения, которые помогут вам снизить негативные проявления стресса. Все упражнения можно выполнять детям самостоятельно, а так же взрослым вместе с детьми.

«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 локотки сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека»

«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«ТЫ — ЛЕВ!» (для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва — царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

«ЗАРЯД БОДРОСТИ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» -10 раз в одну сторону и 10 — в другую. А теперь опусти руки, тряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Тряхни ладошками, Собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами: «Я дышу, дышу, дышу!»

— помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

«СТОЙКИЙ СОЛДАТИК» (для детей с 5 лет)

Скажите ребенку: «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!»

«ЗАМРИ!» (для детей с 5 лет)

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

«СПАСИ ПТЕНЦА» (для детей с 4 лет)

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«СЛОМАННАЯ КУКЛА» (для детей с 5 лет)

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки — медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все — куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

Снять эмоциональное напряжение так же помогают подвижные игры, рисование, лепка, игры с водой, музыкальные и танцевальные игры.

Информацию подготовила

педагог-психолог Минеева Екатерина Алексеевна