

Практические упражнения для снятия психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста

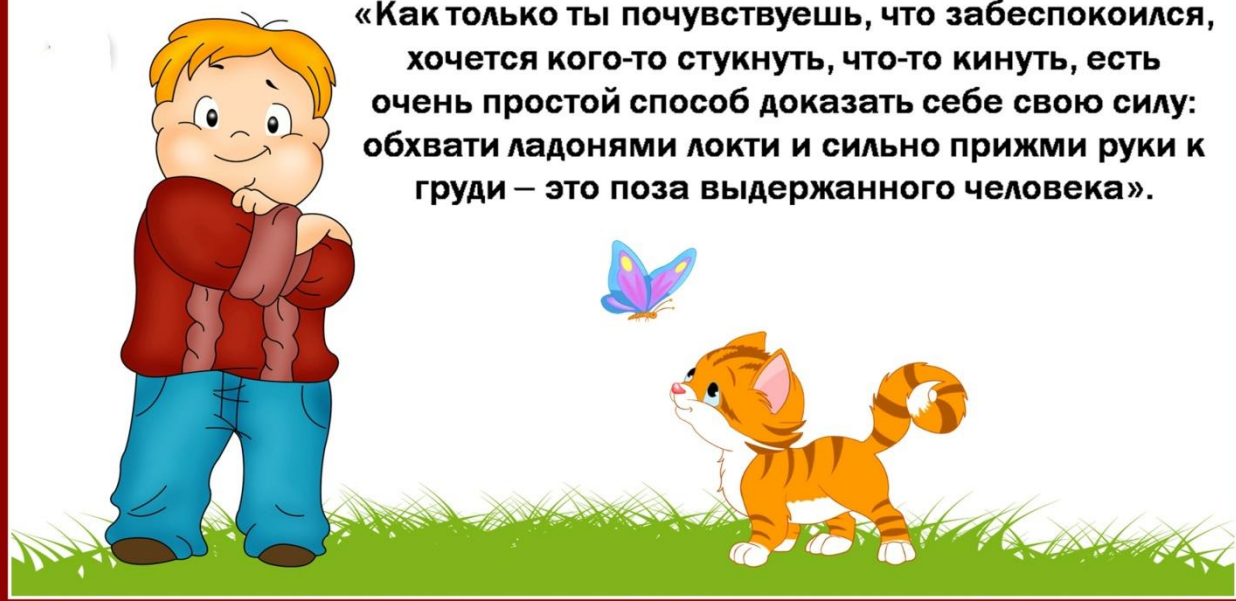
Негативные эмоции и чувства: страх, тревога, беспокойство, обида, раздражение, паника, агрессия – всегда вызывает мышечное напряжение.

Самым лучшим способом снятия напряжения (физического и эмоционального), являются различные игровые упражнения, которые позволяют ликвидировать фактор раздражения. После их выполнения ребенок становится более спокойным и уравновешенным. Он начинает лучше осознавать свои чувства. Малыш начинает контролировать собственные действия и эмоции, а также овладевать своими чувствами. Упражнения для релаксации позволяют маленькому человечку сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Эти упражнения рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Ниже представлены картинки с простыми упражнениями для снятия напряжения у детей. Выполнять их с детьми необходимо, когда они возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Можно под музыку и перед сном. Данные упражнения не только способствуют снятию мышечного напряжения, но и повышают самооценку ребенка, регулируют его взаимоотношения с окружающими. Регулярное их применение успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове. Очень полезно после выполнения упражнений поговорить с ребенком, как он себя чувствует, что представлял. Можно попросить нарисовать красками свое настроение или то, что он представлял в этот момент .

«Возьми себя в руки»

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».



«Спаси птенца»

«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!»



«Врасти в землю»

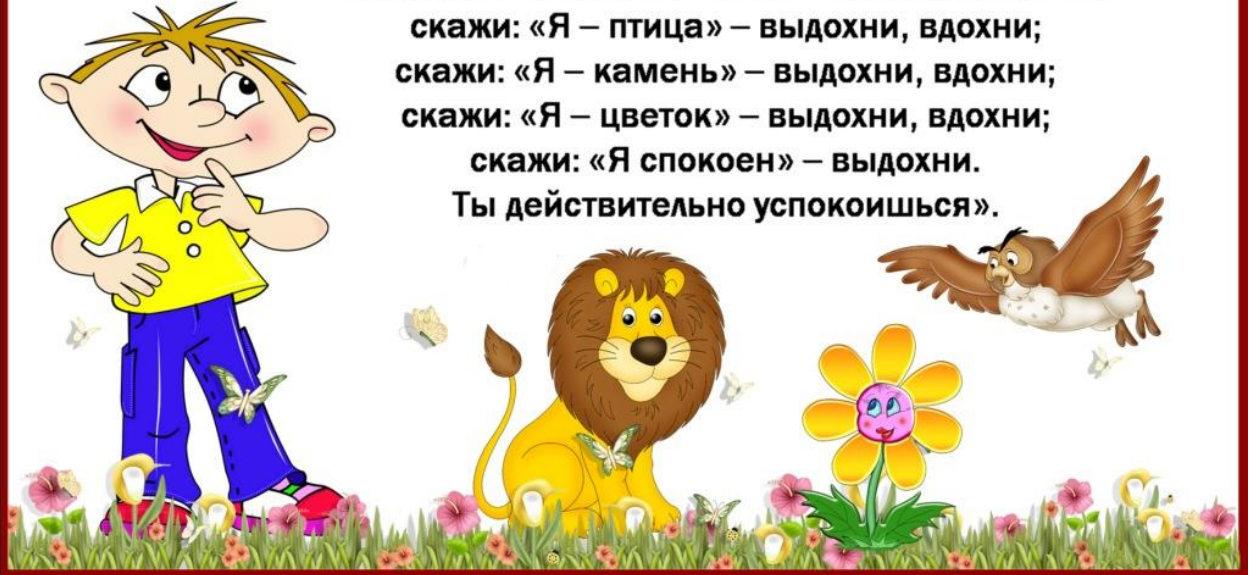
«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».





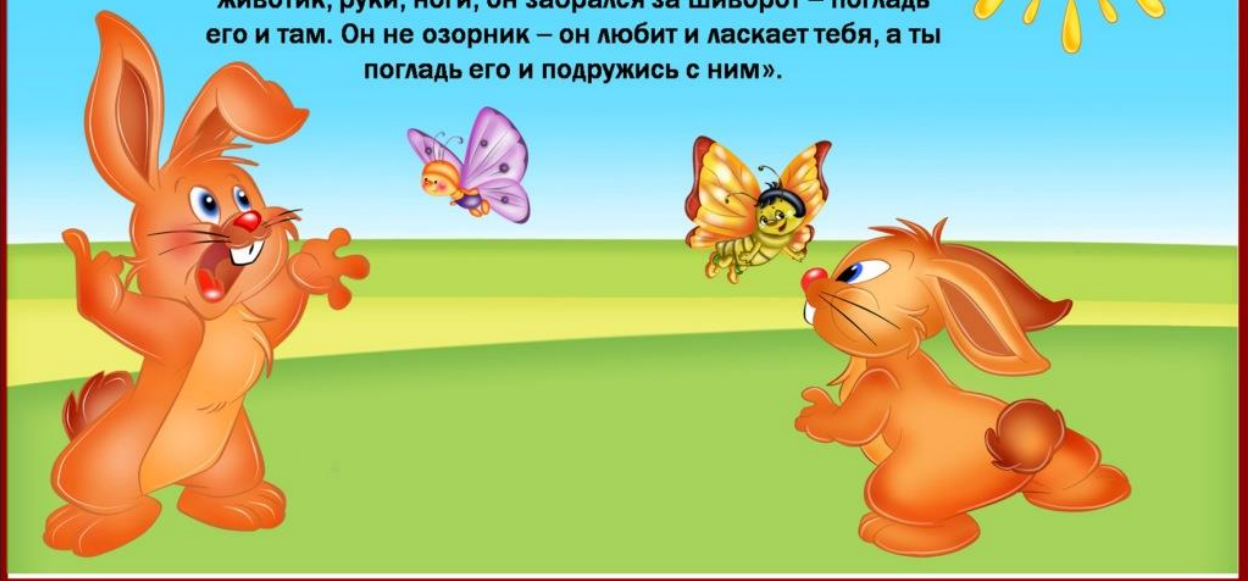
«Дыши и думай красиво»

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни; скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни; скажи: «Я спокоен» – выдохни. Ты действительно успокоишься».



«Солнечный зайчик»

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».



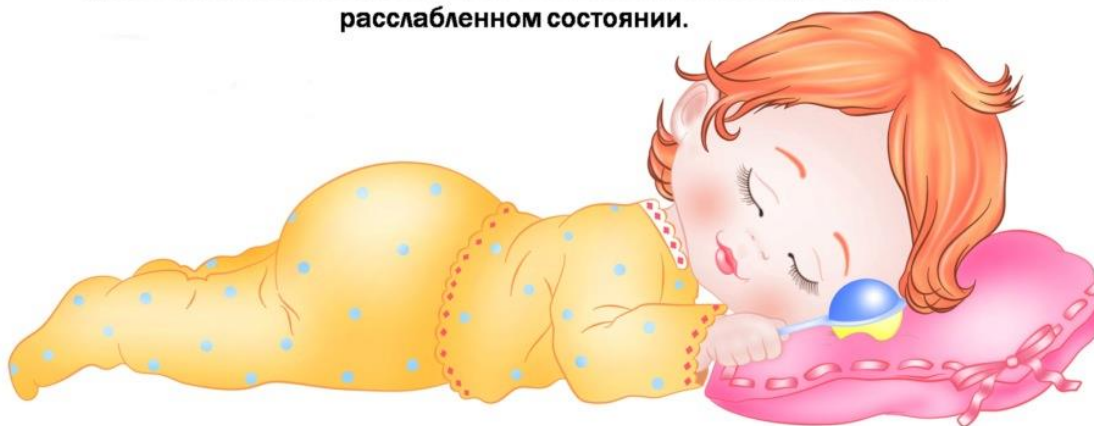
«Гора с плеч»

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.



«Театр прикосновений»

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.



«Сломанная кукла»

«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!»



Подготовила педагог-психолог
Малькова Н.В.