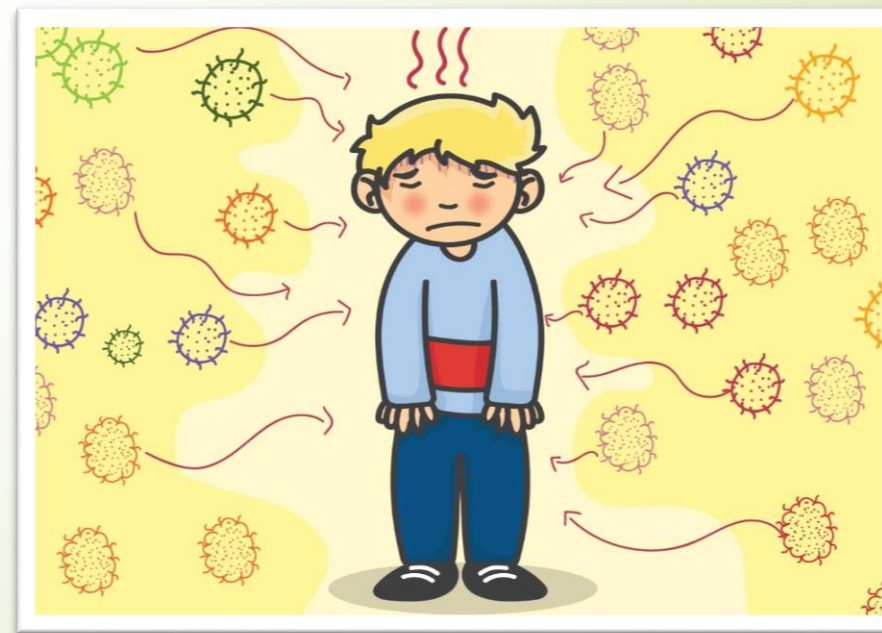


Игры и способы снятия эмоционального напряжения у детей



Психоэмоциональное напряжение – психофизиологическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Иногда такое состояние позволяет наилучшим образом выполнить поставленные цели и задачи. На определенном интервале времени, эмоциональное напряжение бывает ресурсно. Но длительное нахождение в эмоциональном напряжении вызывает стресс и состояние хронической усталости. В данном вопросе дети не исключение, нередко они находятся в состоянии высокого психоэмоционального возбуждения.



Признаки напряженного состояния ребенка могут проявляться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;
- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- в рассеянности, невнимательности;
- в беспокойстве и непоседливости;
- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним;
- в проявлении упрямства.



**Релаксационные игры, которые помогут
снять психоэмоциональное напряжение у ребенка, создать у него
положительные эмоции, успокоят его, а также наладят сон**

- Игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела рук
- Игры с прищепками, каучуковыми мячиками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки или мячика
- Упражнения со шнурками
- Рисование красками, зубной пастой ,способом «превращения клякс» в объект или сюжет, текстильное рисование;
- Игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;
- Игры - «усыплялки», колыбельные;



Игры на основе нервно-мышечной релаксации

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица

«Лимон»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение

«Поймай бабочку»

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного напряжения и быстрого расслабления

«Мороженое»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение

«Самолет летит, самолет отдыхает»

Цель: снять эмоциональное напряжение путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления мышц



Игры на релаксацию путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой

«Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники

«Воздушный шарик»

Цель: развить у детей способности расслабления мышц живота

«Звукодвигательные упражнения»

Цель: усилить защитно-адаптационные реакции организма.



ШУТКИ – МИНУТКИ

- «Художник-фантазёр»
- «Встреча»
- «Полёт»

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку. Регулярное выполнение этих упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребёнку лучше понять свои чувства. В результате ребёнок владеет собой, контролирует свои деструктивные эмоции и действия. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками само регуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние.



★ Учимся справляться со стрессом с помощью сенсорной стимуляции ★



Визуал

1. Пересмотри любимые фотографии
2. Оживи своё рабочее место растениями
3. Изучи вид из окна, понаблюдай за облаками
4. Закрой глаза и представь себе место, в котором тебе хорошо и расслабленно



Кинестетики

Воспринимают мир через чувства и ощущения.

Визуалы

Воспринимают информацию преимущественно через зрительные образы.

Аудиалы

Воспринимают информацию через слух.

Дигиталы

Воспринимают информацию через логическое осмысление.

Слух

1. Напевай любимую мелодию
2. Послушай приятную музыку
3. Сыграй на музыкальном инструменте
4. Обрати внимание на звуки вокруг
5. Установи дома или в офисе что-то спокойно звучащее (маленький фонтан, ветряные колокольчики)



Прикосновения

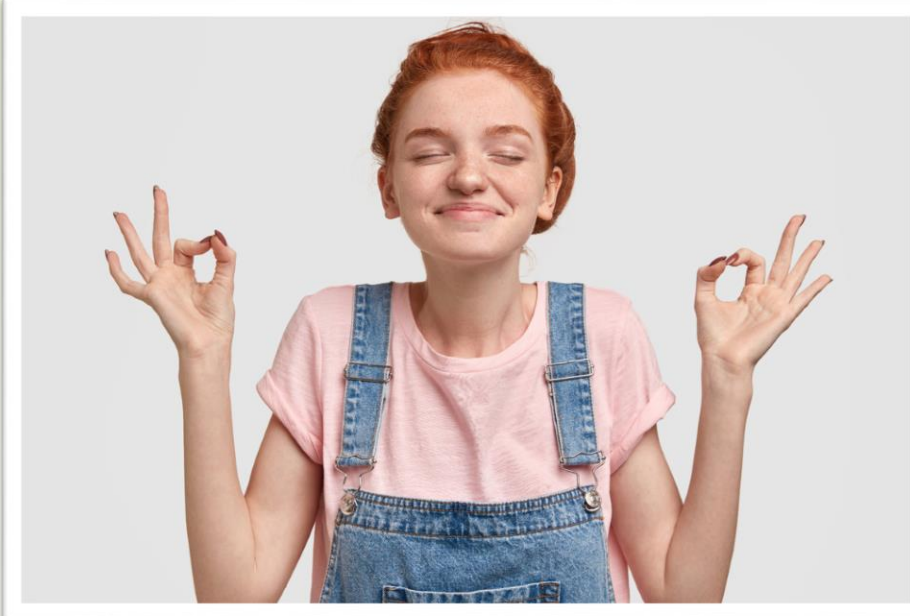
1. Завернись в теплое одеяло
2. Погладь собаку или кошку
3. Подержи в руках значимый для тебя предмет (мягкую игрушку, сувенир, книгу)
4. Сделай себе массаж рук или шеи
5. Обнови постельное белье
6. Надень мягкую, теплую одежду





Запахи

1. Зажги ароматическую свечу или благовония
2. Поэкспериментируй с эфирными маслами
3. Понюхай цветы, специи на кухне
4. Открой окно, подыши свежим воздухом
5. Распыли свои любимые духи



Движение

1. Побегай на месте, прыгай вверх и вниз
2. Потанцуй
3. Потянись и поверни голову по кругу
4. Отправься на короткую прогулку
5. Посжимай резиновый мячик



Вкус

1. Пожуй жвачку без сахара
2. Побалуй себя кусочком темного шоколада
3. Выпей чашечку горячего кофе, какао, чая или освежающего холодного напитка
4. Съешь любимый фрукт
5. Насладись здоровой, хрустящей закуской (сельдерей, морковь)