

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения у детей, на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, на осознание эффективных форм поведения

Игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения у детей, на снижение агрессии и ослабление негативных эмоций, на осознание эффективных форм поведения

1. «Брыкание». Автор Чистякова М. М.

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно он начинает брыкаться, касаясь, пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

2. «Кулачок».

Цель: способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации.

Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладошке будет красивая игрушка.

3. Кукла «Бобо».

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Агрессия у ребенка накапливается постепенно, и, когда ему удастся выплеснуть ее, он снова становится спокойным и уравновешенным. Если ребенку дать возможность выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Ее легко сделать самим, например, из подушки: пришить к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделать «лицо» - кукла готова. Можно сделать ее более плотной, набив плотный чехол песком или ватой. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

Иногда и взрослому хочется пнуть такую куклу. Не стесняйтесь сделать это, и вы сами увидите, насколько быстро проходят негативные, агрессивные чувства.

4. Подушечный бой».

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации.

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. Возможны самые разные варианты проведения подушечных боев, один из них - на гимнастической скамейке, перевернутой узкой частью вверх. В бое принимает участие двое детей.

Цель игроков - с помощью подушки сбить своего противника со скамейки.

«Падающая башня». Автор Кряжева Н. Л.

Цель: осознание эффективных форм поведения.

Каждый участник строит из подушек высокую башню, а затем пытается штурмовать ее, залезая на самый верх. Побеждает тот, кто первый «возьмет» башню, не разрушив ее.

5. «Будущие чемпионы».

Цель: эта игра позволяет ребенку выместить в игровой форме на неодушевленный предмет свои агрессивные тенденции, свою «энергию кулака».

Многие дети хотят стать в будущем великими спортсменами, чемпионами мира и олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксеры должны иметь хороший

удар. Предложите детям «отработать» его. Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т. п. Будущий боксер изо всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

6. «Высвобождение гнева». Автор Рудестам К.

Цель: снятие психо-эмоционального напряжения.

Ребенок встает лицом к объекту, на который будет вымещаться агрессия (кровать, мягкий стул или куча подушек). Он наносит удары по этому объекту. Удары должны быть сильными, но наноситься расслабленной рукой. Наносить их можно пластиковой выбивалкой, ракеткой для игры в бадминтон, рукой или бейсбольной битой. В нанесение удара включается все тело, при этом можно выкрикивать любые слова, выражающие чувство гнева.

8. «Карикатура».

Цель: игра помогает осознать свои личностные качества, дает возможность «посмотреть на себя со стороны».

В группе выбирается один ребенок. Дети обсуждают, какие качества личности они ценят в этом ребенке, а какие им не нравятся. Затем группе предлагается нарисовать этого ребенка в шутовском виде. После рисования можно выбрать самый лучший рисунок. На следующем занятии «предметом» обсуждения может стать другой ребенок.

9. «Лепим сказку».

Цель: работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака». Разминая пластилин, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства. Кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности.

Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. При подборе сказки важно учесть, что в ней должно быть достаточно много героев, чтобы каждый ребенок мог лепить одного из них. Перед игрой дети обсуждают фрагмент, который они собираются изобразить, и соотносят друг с другом свои замыслы. Для реализации этого упражнения хорошо подходит сказка «Три медведя».

10. «Порви круг».

Цель: укреплять чувство единства, развивать тактильное восприятие.

Получить полный текст

Эта подвижная игра способствует большей включенности детей в группу.

Дети стоят в кругу, крепко взявшись за руки. Один ребенок должен с разбегу разорвать этот круг и оказаться внутри его.

Одним из вариантов этой игры является игра «Разрывание цепи». Дети делятся на две команды и становятся, держась за руки, друг напротив друга на расстоянии 10-15 м. Одна команда вызывает участника из другой, который

должен разбежаться и разорвать цепочку игроков. Если ему это удалось, то он забирает одного из игроков этой команды в свою, если нет - сам становится в нее. Следующего игрока вызывает другая команда.

11. «Солнышко», «Снежинки».

Цель: снятие эмоционального напряжения, сплочение коллектива.

Дети встали в круг. Взялись за руки. Бесшумно поднимаются на носочки, делают глубокий вдох, бесшумно опускаются и делают выдох. Улыбаются.

12. «Котик»

Цель; снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется на ковре. Придумывается сказка о котике, который нежится на солнышке, потягивается, царапает коврик, умывается и т. д.

Музыкальное сопровождение занятия аудиокассеты «Волшебные голоса природы»: «Мальш в лесу», «Мальш у реки», «Мальш и птички» и др. (с целью снятия эмоционального напряжения, способствует особому эмоциональному настрою)

13. «Дерево»

Цель: повышение уверенности.

Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сжать в кулачки, крепко сжать зубы. «Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, ты никого не боишься».

14. «Ты - лев»

Цель: повышение уверенности.

«Закрой глаза. Представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого Он красив, выдержан, свободен. Этому льва зовут как тебя. У него твое имя, твои глазки, твое тело. Лев - это ты!»

15. «Киндер - сюрприз»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный зверек. Вытяни ладошки. Возьми в ладошки, согрей его, сложи ладошки, спрячь в них зверька, подыши на него, согревая своим дыханием, приложи ладошки к груди, отдай ему свою ласку, доброту»

16. «Связующая нить»

Цель: развитие чувства близости с другими людьми, способствует принятию детьми друг друга. Дети сидят и по кругу передают друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что хотят для себя и что хотят пожелать другим.

«Я рад знакомству с тобой, потому что ты...»

17. «Клеевой дождик»

Цель: способствует сплочению группы.

Дети встают друг за другом и держатся за плечи впереди стоящего. В таком положении они преодолевают препятствия:

- подняться и сойти со стула;
- проползти под столом;
- обогнуть озеро;
- перепрыгнуть канаву;
- идти тихонько через дремучий лес, чтобы не разбудить спящего в берлоге злого медведя;
- прятаться от диких животных

18. «Волшебные шарики»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят на стульчиках в кругу,

«Сделайте из ладошек лодочку и закройте глаза».

Ведущий каждому в ладошки кладет стеклянный шарик.

«Возьми шарик в ладошки, согрей его, сложи ладошки, покатай его, подыши на него, согревая своим дыханием, отдай ему свою ласку, доброту.

Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о своих чувствах».

19. «Шары»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Дети стоят в кругу. Поднимают с пола вверх воображаемые шары от маленького до большого, изображают их тяжесть.

20. Подвижные игры: «Два барана», «Два медведя»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

21. «Сражение двух племен»

Цель; снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Используем детские пластмассовые сабли или подушки. Даем разрешение, тем самым снимаем запрет на агрессию.

22. «По кочкам»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации

Кочки - это обручи. Лягушки прыгают с кочки на кочку. Если лягушкам тесно, то одна из них прыгает дальше или сталкивает в болото соседку, и та ищет новую кочку. Если между детьми возникает конфликт, то ведущий помогает найти выход.

23. «Уходи, злость, уходи!»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует мышечной релаксации.

Играющие ложатся на ковер по кругу. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу и кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Время выполнения упражнения 3 минуты.

Затем дети ложатся в позу «звезды», спокойно лежат, слушая музыку.

24. Спортивная игра «Турнир».

Цель: Воспитывается произвольный контроль, корректируется аффективное поведение, развивается смелость, уверенность в себе, ребенок становится в разные позиции: соревнующегося, судьи, зрителя.

Ход игры: Дети выбирают судью и спортсменов. Проводятся спортивные игры:

- «Попади в кеглю».
- «Пролезь через руки».