



Игровые методы снятия психоэмоционального напряжения у детей

Подготовил
педагог-психолог
МБДОУ №21
Трофимчук Р.Н.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая дошкольные учреждения (детский сад), различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Передается детям и состояние нервного напряжения родителей, вольно или невольно втягивающих детей в круг своих забот, которые им пока еще не по силам.

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

Признаки стрессового состояния малыша 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;
- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников;
- в игре с половыми органами;
- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;
- в снижении массы тела или, напротив, начинающихся симптомах ожирения;
- в повышенной тревожности;



Что могут сделать родители?

Не так уж и мало: - постараться услышать, как ребенок сигнализирует о своем напряжении,

- стараться уберечь от непосильных нагрузок,

- не пытаться оградить ребенка от всех стрессовых ситуаций.

Задача родителей в другом - выпустить ребенка в жизнь как можно более стрессоустойчивым, и понимающим, где он может найти поддержку;

- оказывать поддержку и помощь в кризисных ситуациях, знать, к какому специалисту можно обратиться за помощью.

- научить доступным способам снятия избыточного стресса.

Надежные способы снятия стресса у большинства людей индивидуальны. Для кого-то это физическая разрядка, общение с природой или искусством, с близкими по духу людьми или наслаждение одиночеством, медитация. Есть и специальные приемы самопомощи в стрессовых ситуациях. Это способы мышечной релаксации, дыхательные упражнения, вызывание зрительных образов и др.

Игры на основе нервно-мышечной релаксации

«Улыбка»

Цель: снять напряжение мышц лица.

Процедура проведения. Детям показывают картинку с улыбающимся солнышком.

Взрослый: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ.

Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек.

Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться шире. Растягиваются ваши губки, напрягаются щеки.

Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются

улыбающейся силой солнышка».



«Лягушонок»

(Перед выполнением упражнения нужно помыть руки!)

Цель: снятие напряжения мышц лица.

Процедура проведения. Взрослый рассказывает стихотворение и показывает движения к нему.

Вот понравилось лягушкам:

Тянут губы прямо к ушкам!

Взрослый и дети осторожно пальцами растягивают улыбку к ушкам.

Потяну - перестану и нисколько не устану!

«Отпускают» улыбку.

Губы не напряжены и

рас-слаб-ле-ны...

Пальчиком руки проводят по

расслабленным губам сверху вниз.

«Лимон»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Взрослый предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем дети садятся на стулья и пьют воображаемый сок.

«Поймай бабочку»

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

Процедура проведения. Взрослый предлагает ребенку представить летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.

«Муравей»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Процедура проведения. Ребенок и взрослый сидят на ковре.

Взрослый: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и напряжены. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)



«Согреем бабочку»

Цель: достичь релаксации через дыхательные техники.

Процедура проведения. Дети сидят на стульях.

Взрослый показывает воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием.

Дети дышат на ладошки. Взрослый рассказывает, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки.

Дети делают несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

«Малышам всем спать пора»

Цель: подготовить ко сну, снять напряжение с основных мышечных групп тела малыша.

Процедура проведения. Ребенок лежит в кровати, взрослый нежным голосом начинает напевать, сопровождая поглаживаниями слова колыбельной:

Нашим пальчикам спать пора,

Нашим ручкам спать пора,

Нашим глазкам спать пора,

И волосикам спать пора.

Нашим ножкам спать пора,

И животу спать пора,

Спинке тоже спать пора,

Лобику тоже спать пора.

Малышам всем спать пора!

«Усыплялка для ладошек»

Цель: подготовить ко сну, снять отрицательные эмоции, снять напряжение с рук.

Процедура проведения. Ребенок лежит в кровати, взрослый обращает внимание на его ладошки и начинает спокойным напевным голосом проговаривать текст, сопровождая его движениями.

Ребенок повторяет за ним.

Кидали хлебные крошки

Воробушкам на дорожке.

Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,

Устали наши ладошки,

Сложить ладони одну на другую,

Пускай отдохнут немножко.

расслабить руки.

Источник: электронный ресурс <https://infourok.ru/igrovie-metodi-snyatiya-psihoemocionalnogo-napryazheniya-u-detey-3126141.html>