

# Игры для снятия усталости, напряжения, агрессии



Игра положительно влияет на психическое развитие ребенка. Помогает ему приобрести определенные навыки во многих видах деятельности, готовит ко взрослой жизни. Также игра обладает огромным терапевтическим эффектом: помогает расслабиться, преодолеть страхи, агрессию, снимает напряжение, помочь в общении, наладить контакт с родителями.

## "Солдат и тряпичная кукла"

Самый простой и надежный способ научить детей расслабляться - это обучить их чередованию сильного напряжения мышц и следующего за ним расслабления. Поэтому эта и последующая **игра** помогут вам это сделать в игровой форме.

Итак, предложите ребенку представить, что он солдат. Вспомните вместе с ним, как нужно стоять на плацу, - вытянувшись в струнку и замерев. Пусть игрок изобразит такого военного, как только вы скажете слово "солдат". После того как ребенок постоит в такой напряженной позе, произнесите другую команду - "тряпичная **кукла**". Выполняя ее, мальчик или девочка должны максимально расслабиться, слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Помогите им представить, что все их тело мягкое, податливое. Затем игрок снова должен стать солдатом и т. д.

Примечание. Заканчивать такие **игры** следует на стадии расслабления, когда вы почувствуете, что ребенок достаточно отдохнул.

## "Насос и мяч"

Если ваш ребенок хоть раз видел, как сдувшийся мяч накачивают насосом, то ему легко будет войти в образ и изобразить изменения, происходящие в этот момент с мячом. Итак, встаньте напротив друг друга. Игрок, изображающий мяч, должен стоять с опущенной головой, вяло висящими руками, согнутыми в коленях ногами (то есть выглядеть как не надутая оболочка мяча). Взрослый тем временем собирается исправить это положение и начинает делать такие движения, как будто в его руках находится насос. По мере увеличения интенсивности движений насоса "мяч" становится все более накаченным. Когда у ребенка уже будут надуты щеки, а

руки с напряжением вытянуты в стороны, сделайте вид, что вы критично смотрите на свою работу. Потрогайте его мышцы и посетуйте на то, что вы перестарались и теперь придется сдувать мяч. После этого изобразите выдергивание шланга насоса. Когда вы это сделаете, "мяч" сдуется настолько, что даже упадет на пол.

Примечание. Чтобы показать ребенку пример, как **играть** надувающийся мяч, лучше сначала предложить ему побыть в роли насоса. Вы же будете напрягаться и расслабляться, что поможет и вам отдохнуть, а заодно и понять, как действует этот метод.

## "Шалтай-Болтай"

Персонаж этой **игры** наверняка понравится гиперактивному ребенку, так как их поведение во многом схоже. Чтобы ваши сын или дочь лучше вошли в роль, вспомните, читал ли он стихотворение С. Маршака о Шалтае-Болтае. А может быть, он видел мультфильм о нем? Если это так, то пусть ребенок расскажет о том, кто такой Шалтай-Болтай, почему его так называют и как он себя ведет. Теперь можете начинать **игру**. Вы будете читать отрывок из стихотворения Маршака, а ребенок станет изображать героя. Для этого он будет поворачивать туловище вправо и влево, свободно болтая мягкими, расслабленными руками. Кому этого недостаточно, может крутить еще и головой.

Итак, взрослый в этой **игре** должен читать стихотворение:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

Когда вы произнесете последнюю строчку, ребенок должен резко наклонить тело вперед и вниз, перестав болтать руками и расслабившись. Можно позволить ребенку для иллюстрации этой

части стихотворения упасть на пол, правда, тогда стоит позаботиться о его чистоте и ковровом покрытии.

## "Ласковые лапки"

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить "зверек" и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой "зверек" прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: "зверек" будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

## «Снеговик»

Игра направлена на расслабление, снятие напряжения. Родитель и ребенок превращаются в снеговиков: встают, разводят руки в стороны, надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу.

Взрослый говорит: «А теперь выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика и он начал таять». Играющие постепенно расслабляются, приседают на корточки и ложатся на пол.

## «Цветные ладошки»

Игра направлена на снятие усталости. Материалы: белая бумага, краски.

Предложите ребенку нарисовать травку, солнышко, облака (для ребенка 3 лет) .....пальцами. Для детей более старшего возраста можно предложить нарисовать животное, растение, человека.

Если сначала ребенок отказывается рисовать пальчиками, покажите пример, объясните, что испачкаться не страшно.

## «Лепка из соленого теста»

Приготовьте соленое тесто – 1/1 соли и муки, воды по норме. Замесите тесто как на пироги и положите его в холодильник.

Когда тесто охладиться, можно начинать лепить с ребенком. Это может быть любой объект – животное, человек, сказочный персонаж. После того как вы слепили, фигурки можно положить в печку, запечь при температуре 250 градусов, а потом раскрасить.

Летом на улице можно лепить из песка. Игры с песком, тестом способствуют снятию напряжения, агрессии. Ребенок успокаивается, лучше идет на контакт, к тому совместное занятие сближает.

## «Кляксы, монотипия»

Для этой игры необходимы: краски, кисточка, белая бумага.

Перед началом игры лист бумаги необходимо сложить пополам, и рисовать на одной стороне. Детям предлагают взять краску любого цвета, какой нравится и брызнуть на лист бумаги, поставить кляксы. Потом взять другой цвет и сделать тоже самое. Можно использовать оттенки одного цвета. После этого сложить обе половины листа и

быстро раскрыть. Получивший рисунок рассматривают, и ребенок рассказывает на что похож его рисунок.

Эта игра способствует снятию агрессии, напряжения. Более агрессивные дети выбирают и более мрачные цвета, в рисунках видят чудовищ и т.п. В тоже время дети начинают свободнее выражать свои эмоции, чувства.

## «Фантом человека»

Материалы: краски, кисть, лист с нарисованным на нем изображением человека.

Перед началом игры необходимо узнать у ребенка, как он понимает значение слов – радость, грусть, боль, стыд, обида. Можно попросить привести пример, ситуацию, когда у ребенка было подобное состояние. Ребенку предлагают рассмотреть изображение человека. После этого закрыть глаза и вспомнить ситуацию, когда ребенку было радостно, потом с закрытыми глазами же глазами представить какого цвета радость, если не знают, просто сказать какой цвет они видят, когда думают о радостном событии. Представить в каком месте радость сконцентрировалась – в голове, в руке, ноге, сердце. Потом открыть глаза, взять кисть, обмакнуть ее в этот цвет и приложить к этому месту.

Тоже самое проделать и с другими состояниями – грусть, боль, стыд, обида.

Рекомендуется проводить с детьми старшего возраста. Упражнение способствует рефлексии.

## «Берег моря»

Всем детям предлагают лечь на ковер и закрыть глаза. После этого воспитатель начинает рассказывать тихим голосом:

«Представьте, что вы лежите на берегу моря. Никого нет рядом, только птицы поют, волны бьются о берег и шумит ветер. Солнышко постепенно прогревает, ваши ручки, ножки, глазки - все тело расслаблено, вам хорошо. Не хочется двигаться, вдали слышен шум моря – шшшшшшшшшш, шшшшшш.

Волны набегают одна другую, пенятся, если вытянуть носочки, то можно кончиками пальцев дотянуться до воды. Под ладошкой теплый песок, мягкий, он просачивается сквозь пальцы. Удобно поддерживает голову. Вам легко, спокойно, хорошо. Высоко на головой шумит ветер – шшшшшшшшшш, шшшшшшшшшш. Жарко. Вот тень от дерева упала на вас, и стало прохладно, солнышко больше не греет так сильно. Вы потихоньку потягиваетесь, ручки, ножки напрягаются. Открываем глазки, лежим, не двигаемся. Отдохнули? Теперь можно вставать.

**Во время занятия НИКАКИЕ ПОСТОРОННИЕ ЗВУКИ НЕ ДОЛЖНЫ ОТВЛЕКАТЬ ДЕТЕЙ И ВОСПИТАТЕЛЯ!!!!!!! Голос должен быть спокойным, неторопливым, убаюкивающим.**