

Игры и упражнения, направленные на снижение эмоционального напряжения детей



Игровое упражнение

«Стряхни!» - поможет легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Это упражнение займёт 2-3 минуты вашего времени.

Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас множество сил. Например, кому-нибудь из ребят может прийти в голову мысль:

«Опять у меня не получилось. Я не умею рисовать и никогда не научусь этому». Другой может подумать: «Все равно я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака. Она трясет спиной и головой так сильно, что вся вода брызгами разлетается в стороны. Вы можете сделать, примерно, то же самое. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки. Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.



Игра на воображение «Водопад» (с 6 лет) - эта игра также поможет детям расслабиться. После нее стоит заниматься чем-нибудь спокойным, позволяющим детям использовать свою интуицию.

Инструкция: Сядьте удобнее и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните...

Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей

голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.

Белый свет течет по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

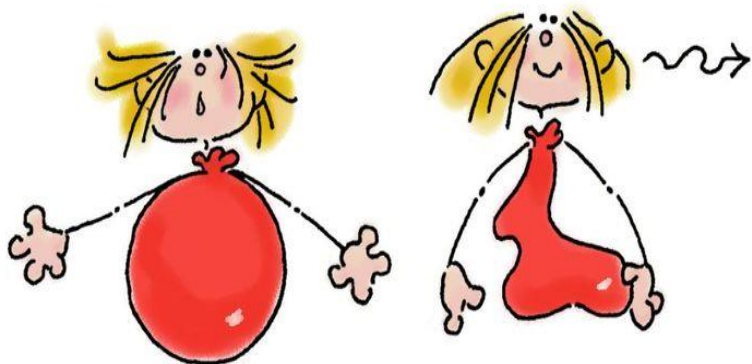
А свет течет по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленными. Свет течет и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься свежими силами... (30 секунд.)

Теперь поблаговари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

Дыхательный друг (Авторы: Стефани и Элиша Голдштейн)



“Дыхательный друг” — прекрасная релаксационная практика, которую использует огромное количество психологов и педагогов, работающих с детьми и

подростками. Она очень проста и вы можете делать ее всей семьей.

Для малышей и младших школьников отлично подойдет игрушечное животное из ткани, набитое каким-нибудь достаточно тяжелым материалом. Для подростков может пригодиться гладкий речной камень. Это их “дыхательный друг”.

Все ложатся на пол, каждый кладет себе на живот своего дыхательного друга, и наблюдает, как он поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. Вы можете предложить всем считать от одного до трех на вдохе, а затем от трех до одного на выдохе.

Вы можете научить детей пользоваться этой практикой как инструментом в стрессовых ситуациях — например, если они слишком встревожены перед завтрашней контрольной или перевозбуждены из-за напряженной перепалки с другом.

Для малышей часто бывает полезным придумать какую-нибудь историю про их дыхательного друга, чтобы заинтересовать их и вовлечь в упражнение эмоционально.