

Дидактические игры для снятия эмоционального напряжения для детей 4-6 лет

Нередко тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости.

Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые еще не разобрались.

Как помочь ребенку в такие моменты?

Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции.

Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь взрослые.

Игры для детей с 4 лет:

◆ «Спаси птенца»;

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

◆ «Солнечный зайчик»;

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

◆ «Торт»;

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «Сейчас мы из тебя будем делать торт». Один участник – мука, другой – сахар, третий – молоко, четвертый – масло и т.д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука – «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко»

«разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – он «посыпает» тело, и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. Повар «замешивает» тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит, все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. Торт необыкновенно хорош! Сейчас повар угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

◆ **«Заряд бодрости»;**

Сядь свободно, вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую сторону. А теперь опусти руки, стряхни ладошки. Глубоко вдохни, поднимая руки, смотри на них, выдохни опуская руки «Я дышу, дышу, дышу!»

◆ **«Позитрон»;**

Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он дарит комплимент своему соседу, упражнение по кругу.

Вместо похвалы можно просто сказать вкусное, сладкое, цветочное, молочное слово. Если ребенок затрудняется сделать комплимент, то сами сделайте комплимент его соседу.

◆ **Тренируем эмоции»;**

Попросите ребенка нахмуриться как:

- осенняя тучка;
- рассерженный человек;
- злой человек.

Попросите ребенка улыбнуться, как:

- кот на солнце;
- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как довольный ребенок.

Попросите ребенка показать как злится:

- ребенок, у которого отняли конфету;
- два барана на мосту;
- человек, которого ударили.

Попросите ребенка показать как испугался:

- ребенок, потерявшийся в лесу;

- заяц, увидевший волка;
- котенок, на которого лает собака.

Попросите ребенка показать, как устал:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- муравей, притащивший большую муху.

Попросите ребенка показать, как выглядит:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- уставший воин после победы.

◆ «Дизайнеры».

Для игры необходимо накопить несколько тюбиков помады непонравившихся маме. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику помады и ему разрешается подойти к любому участнику и украсить его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразившиеся в своем выражении и красоте лица игроков. Следите, чтобы украшали всех, не забывайте украшать и себя.

Игры для детей с 5 лет:

◆ «Возьми себя в руки»;

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

◆ «Врасти в землю»;

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

◆ «Ты - лев!»;

«Закрой глаза, представь льва – царя зверей сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

◆ «Дотронься до...»

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «дотронься до...синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются. Кто не успел, тот ведущий.

Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

◆ **«Сбрось усталость»;**

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

◆ **«Дыши и думай красиво»;**

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

◆ **«Стойкий солдатик»;**

«Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

◆ **«Замри»;**

«Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

◆ **«Сломанная кукла»;**

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

◆ Гора с плеч»;

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе сразу станет легче.

◆ «Портрет».

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» – спрашивает он у ребенка, такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

Замечание: Упорное нежелание ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

Игры для детей с 6 лет:

◆ «Театр прикосновений»;

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

◆ «Соломинка на ветру»;

Упражнение выполняется с группой взрослых и детей, не менее 6-7 человек. Все встают в круг, вытягивают руки ладонями вперед. Выбирается «соломинка». Она встает в центр круга с закрытыми глазами. По команде

взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад» – участники игры по очереди прикасаются к «соломинке», и осторожно поддерживая, передают ее следующему игроку. В результате каждый боится другого, и «соломинка» плавно покачивается на ветру.

Прим. Недоверчивые и робкие дети сначала должны побывать в роли поддерживающих. Приятные ощущения и улыбки на лицах «соломинок» заставит их побывать в этой роли. Участие взрослых обязательно.

◆ **«Ветер дует на...»;**

Со словами: «Ветер дует на...» ведущий начинает игру. Чтобы участники игры побольше узнали друг о друге, вопросы могут быть: «Ветер дует на того, у кого светлые волосы» – все светловолосые собираются в группу. «На то, у кого... есть сестра...кто любит животных...кто много плачет...у кого нет друзей» и т. д.

Ведущего необходимо менять, давая возможность поспрашивать участников каждому.

«Найди друга». С 5 лет.

Упражнение выполняется среди детей или между детьми и родителями.

Одной половине завязывают глаза, дают возможность походить по помещению и предлагают найти и узнать друга (родителя). Узнать можно с помощью рук, ощупывая волосы, одежду, руки. Затем, когда друг найден, игроки меняются ролями.

◆ **«Я хороший»;**

Игра проводится в небольшой группе детей, примерно 6–8 человек. Игра заключается в том, что каждый ребенок должен определить одно из своих положительных качеств, а другие дети – догадаться, о каком именно качестве идет речь. Ребенок подходит к педагогу и называет ему одно из своих достоинств. Затем, обращаясь к остальным детям, сообщает: «Я хороший, потому что...» Остальные дети по очереди называют положительные качества этого ребенка до тех пор, пока кто-нибудь из детей не угадает, что именно было загадано. Затем игра продолжается с ребенком, который правильно назвал загаданное качество. В игре должны принять участие все присутствующие дети.

Игра поможет детям увидеть реальную картину отношения к себе, сравнить самооценку ребенка с оценкой его окружающими. Возможно, он узнает много нового о себе и увидит, что некоторые черты характера, которые он не считал достоинствами, выглядят таковыми в глазах других людей.

◆ **«Рукавички»;**

Для игры нужны вырезанные из бумаги рукавички, количество пар равно количеству пар участников игры. Ведущий раскидывает рукавички с одинаковым орнаментом, но не раскрашенным, по помещению. Дети расходятся по залу. Отыскивают свою пару, отходят в уголок и с помощью карандашей разного цвета стараются, как можно быстрее,

раскрасить совершенно одинаково рукавички.

Ведущий наблюдает, как организуют совместную работу пары, как делят карандаши, как договариваются. Победителей поздравляют.

◆ **«Дракон»;**

Играющие становятся в линию, держась за плечи. Первый участник – голова, последний – хвост дракона. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Как только голова схватила хвост, она становится хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

◆ **«Зеркало».**

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы – зеркала, другая – разные зверюшки. Зверюшки ходят мимо зеркал, прыгают, строят рожицы – зеркала должны точно отражать движения и выражения лиц зверюшек.