

СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО

НАПРЯЖЕНИЯ РЕБЕНКА ДОМА.

Эмоции являются источником радости и страдания, а жизнь без эмоций – как положительных, так и отрицательных – бесцветна. Детские эмоции влияют на будущее поведение человека. Эмоции способствуют также социальному и нравственному развитию.

Не только сильные отрицательные эмоциональные переживания вызывают у ребенка стрессовое состояние, способствуют истощению нервной системы, но и положительные. Быстрая смена эмоций, особенно положительных на отрицательные, может привести к истощению нервной системы ребенка. Нервная система ребенка еще очень неокрепшая.

Вы заметили, что Ваш малыш стал несобранным, чрезмерно активным, агрессивным, а может плаксивым, замкнутым, это говорит о какой – то внутренней проблеме и как следствие психоэмоциональном напряжении.

К основным признакам эмоционального напряжения у детей относят:

- ✓ повышенный мышечный тонус;
- ✓ повышенное физическое напряжение;
- ✓ частая капризность, раздражительность;
- ✓ беспокойный сон;
- ✓ нарушен аппетит (плохо кушает, отказывается от еды).

Как помочь ребенку в этот период? С помощью мамы или папы ребенок научится выполнять эти несложные упражнения. Родителям тоже понравятся такие игры и упражнения, и вы сможете устраивать совместный «релаксационный час» со своим малышом. А это еще один повод отложить взрослые дела и провести время со своим ребенком.

Существуют разные релаксационные игры:

- игры, помогающие достичь состояния релаксации путем чередования сильного напряжения и быстрого расслабления основных мышц тела;

- игры, помогающие добиться состояния релаксации путем чередования ритмичного дыхания и дыхания с задержкой;
- игры с прищепками – релаксация достигается путем сжимания и разжимания кистями рук обычной бельевой прищепки;
- игры - «усыплялки», колыбельные.

Вот некоторые из них.

«МУРАВЕЙ»

Сядьте с ребенком на ковер.

«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. Прислушайся, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». (Повторить несколько раз.)

«МОРОЖЕНОЕ»

«Давай превратимся с тобой в мороженое. Нас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Наши ручки напряжены, наше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Наше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела...»

«ХОЛОДНО - ЖАРКО»

«Давай представим, что мы играем на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Нам стало холодно, мы замерзли, обхватили себя ручками, головку прижали к ручкам - греетесь. Согрелись, расслабились. Но вот снова подул холодный ветер...»

«ШИШКИ»

«Мы - медвежата, а я мама- медведица. Я буду бросать тебе воображаемые шишки. Ты будешь их ловить и с силой сжимаешь в лапах». Играете. «Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела - лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам...».

«ЛИМОН»

Предложите ребенку представить, что в правой руке у него лимон, из которого нужно выжать сок. Надо как можно сильнее сжать правую руку в кулаке, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой. Затем сесть на стул и выпить воображаемый сок.

«СОГРЕЕМ БАБОЧКУ»

Сядьте на ковер скажите ребенку, что в руках у него воображаемая бабочка, что она замерзла и не может взлететь. Предложите согреть ее своим дыханием. Ребенок дышит на ладошки. Потом скажите, что бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Надо сделать несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. На выдохе вытягивают губы трубочкой, подставляют под холодные струйки воздуха ладошки.

«ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК»

Скажите ребенку: «У меня в руках воздушный шарик. Посмотри, как я буду его надувать (*надувает настоящий воздушный шарик, а затем сдувает его*). А сейчас мы представим, что воздушный шарик находится у нас в животе и мы должны его надуть. Положите руку на живот. Шарик сейчас не надут. Теперь набираем в него воздух, надуваем животик, будто он большой воздушный шар. Почувствуйте ручкой, как он растет. А теперь сделаем выдох и сдуем животик. Отлично!»

«ЛАСКОВЫЙ МЕЛОК»

Существует хорошее развлечение — рисовать или писать на спине друг у друга различные картинки или буквы. Взрослый говорит ребенку следующее:

Мы с тобой будем рисовать друг другу на спине.

Что ты хочешь, чтобы я сейчас нарисовал?

Солнышко?

Хорошо.

И мягким прикосновением пальцев изображает контур солнца.

Похоже?

А как бы ты нарисовал на моей спине или руке?

А хочешь, я нарисую тебе солнце ласковым мелком?»

И взрослый рисует, едва касаясь поверхности тела.

Тебе приятно, когда я так рисую?

А хочешь сейчас белка или лиса нарисуют солнце своим ласковым хвостиком?

А хочешь, я нарисую другое солнце, или луну, или что-нибудь еще?»

После окончания игры взрослый нежными движениями руки «стирает» все, что он нарисовал, при этом слегка массируя спину или другой участок тела.

Можно поиграть еще с ребенком «Отгадай картинку», вы рисуете на спине ребенка, а он отгадывает. Но так лучше не играть с тревожным ребенком.

Игры – колыбельные это большие помощники, что бы снять психоэмоциональное напряжение у ребенка.

Такие игры успокаивают, потому что слова некоторых колыбельных игр напоминают песни, которые пели вы своим ребятам, когда они были совсем крошками. Спокойная мелодия колыбельной способствует замедлению пульса, расширению сосудов, упорядочиванию мозговых ритмов. Необходимо сопровождать колыбельную поглаживаниями ручек, ножек, спинки, волос, лба и бровей. Колыбельные не обязательно петь, можно ласково проговаривать слова, нашептывать.

«МАЛЫШАМ ВСЕМ СПАТЬ ПОРА»

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»

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

Ребенок повторяет за вами.

Устали наши ладошки, *Показать ладони, несколько раз расслабленно*

Хотят отдохнуть немножко. *Встряхнуть ими*

Они собирали игрушки. *Показать, как собирали невидимые игрушки*

С мамой лепили плюшки. *Полепить из невидимого теста*

С бабулей варили кашку. *Перемешать невидимую кашу*

Рвали в саду ромашки. *Сорвать несколько невидимых цветков*

Кидали хлебные крошки *Собрать пальцы горсточкой, перебирая ими,*

Воробушкам на дорожке. *Кидая невидимые крошки*

Устали наши ладошки, *Сложить ладони одну на другую,*

Пускай отдохнут немножко. *Расслабить руки.*

«ВСЕ СПЯТ»

Бай-бай, бай-бай,

Ты, собачка, не лай,

Белолапа, не шуми.

Петушок, не кричи,

Моих ребяток не буди!

Ребята выспятся,

Большие вырастут

И в школу пойдут!

Все ласточки спят,

И лисицы спят.

И нашим ребяткам

Спать велят.
Ласточки спят
Все по гнздышкам,
Лисички спят
Все под кустиками,
Мышки спят
Все по норочкам,
Маленькие детки
В кроватках спят.
Спи и ты, (имя ребенка)!

Игры с прищепками дома помогут не только снизить психоэмоциональное напряжение у ребенка, но и будет способствовать развитию мелкой моторики.

«ЗАЙЧИК И СОБАКА»

Возьмите по прищепке.

Расскажите ребенку известное стихотворение и выполняйте действия с прищепкой.

Раз, два, три, четыре, пять – *Пальцы левой руки показывают «зайчика»*

Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает *Правая рука открывает и закрывает*

И собаку выпускает. *прищепку, изображая, как лает собака*

Собака злая лает,

Зайчик убегает. *Левая рука убирается за спину*

«ИНТЕРЕСНЫЙ РАЗГОВОР»

Возьмите в каждую руку по прищепке. Ритмичное открывание и закрывание прищепок обеими руками по ходу проговаривания текста:

Лягушонок: «Квак-квак!»

А утенок: «Кряк-кряк!»

Все сказали, все спросили

Хорошо поговорили!

«КРОКОДИЛ»

Вы вместе с ребенком ритмично открываете и закрываете «ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворного текста:

В зоопарке воробей пообедал у зверей,
А зубастый крокодил чуть его не проглотил.

(Дети повторяют текст и движения за взрослым.)

«ГЛУПАЯ ВОРОНА»

Сядьте с ребенком за стол. У каждого в руках по одной прищепке и фантики, скрученные в «конфетку». Взрослый сопровождает действия с прищепкой проговариванием стихотворного текста. Ребенок повторяет текст и движения за ведущим.

Глупая ворона *Прищепка ритмично открывает*

Увидела бумагу - *и закрывает «ротик».*

Как ее ухватит. *Производится наклон кисти с прищепкой*

Думала конфета, *к столу, захват фантика.*

Оказалось... фантик.

Вот эти простые игры помогут вашему малышу успокоиться, снизить психоэмоциональное напряжения!

ДОБРА ВАМ И СПОКОЙСТВИЯ!

педагог-психолог Елена Николаевна Шумакова