

Игры и упражнения на снятие тревожности и психоэмоционального напряжения

Игры и упражнения на снятие тревожности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития с использованием метода игровой терапии можно использовать на занятиях и в режимных моментах в течение дня. Данная подборка может быть интересна педагога-психологам, учителям-дефектологам, воспитателям дошкольных образовательных учреждений.

Задачи:

- 1.Формирование умения преодолевать опасность, мобилизовать волю, проявлять активность;
- 2.Стимулирование собственных возможностей для преодоления стрессовых ситуаций;
- 3.Преодоление негативных переживаний и снятие страхов;
- 4.Повышение самооценки, уверенности в себе;
- 5.Развитие навыков взаимодействия, умения сотрудничать со взрослыми и детьми;
- 6.Снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- 7.Снижение скованности, навязчивости движений.

Игра «Пещера для знакомств»

Цель: направлено на обучение ребенка управлению своим гневом и снижению уровня личностной тревожности.

Ход игры. Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая .., мягкая .., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке.

И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

Упражнение «Лодка»

Цель: расслабление всего тела.

Ход игры. Встать сбоку у ковриков, руки за спину. Педагог показывает и объясняет. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.
Стало лодочку качать – ногу к лодочке прижать!
Крепко ногу прижимаем, а другую расслабляем.
Сели, руки – на колени, а теперь немного лени.
Напряженье улетело и расслабленно все тело.
Наши мышцы не устали, и еще послушней стали.
Дышим легко... ровно... глубоко...

Игра «Брыкание»

Цель: разрядка агрессивных импульсов и снятие личностного напряжения.

Ход игры: Дети ложатся на спину на ковер. Ноги свободно раскинуты. Медленно ребенок начинает брыкаться, касаясь пола всей ногой. Ноги чередуются и высоко поднимаются. Постепенно увеличивается сила и скорость брыкания. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

Упражнение «Стирка»

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

Время: 5 м.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

Ход игры. Стираем бельё (исходное положение – ноги в 6-й позиции, руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.

Отжимаем бельё (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим. Повторить движения ещё раз.

Вешаем бельё (исходное положение – полуприсед, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.

Прикрепляем бельё (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест.

Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево.

Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу.

Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

«Танцующие руки»

Цель: если дети беспокойны, эта игра даст (особенно беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Ход игры. «Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по два мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились под бумагой. Закройте глаза и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыки. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2-3 мин.).

Игра проводится под музыку.

«Я могу»

Цель: укреплять у детей уверенность в своих силах, упражнять в умении самовнушения, повышать самооценку.

Ход игры. «Взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы».

«Волшебный стул»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшение взаимоотношений между детьми.

Ход игры. «В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что он означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должно быть более 2-3 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне».

Игра «Массажист».

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Ход игры. Все становятся в круг, плечом к плечу, по команде поворачиваются налево и оказываются стоящими в кругу в затылок друг к другу. Кладут руки на плечи друг другу, и начинают делать массаж. Массаж может быть разной интенсивности: от поглаживаний до сильных растираний (если участники группы замерзли). Можно продвигаться по всему телу: плечи, предплечья, спина, ягодицы, ноги. Затем по команде все разворачиваются и делают тоже самое со своим соседом, с другой стороны. Можно при этом быть в движении, идти по кругу, тогда задача усложняется, выполнять ее еще веселее.

Игра «Насос и мяч»

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела.

Ход игры. «Дети, разбейтесь на пары: один - большой надувной мяч, другой - насос. «Мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены, корпус чуть наклонен вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). «Насос» начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха «мяч» становится все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего - поднимается голова, после четвертого - надулись щеки, и даже руки отошли от боков. «Мяч» надут - «насос» перестал накачивать. Он выдёргивает из «мяча» свой шланг... Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

Игра «Танец пяти движений»

Ход игры. По предложению педагога дети изображают последовательно:

- течение воды - плавные, мягкие движения;
- переход через чашу - резкие, сильные, четкие движения;
- сломанную куклу - потряхивающие, на законченные движения;
- полет бабочек - изящные, нежные движения;
- покой - стояние без движения, слушание своего тела.

На каждое движение отводится одна минута.

Игра «Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились.

Ход игры. Вот – вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко – накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите

пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!» Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

Игра «Щенок отряхивается»

Цель: коррекция тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ход игры. Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторить упражнение вместе с ребенком.

Игра "Черепашка"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры. Ребенок лежит, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря - по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).

Игра «Смелый капитан»

Цель: повысить самооценку, развить уверенность в себе.

Ход игры. Тревожный ребенок назначается капитаном. Педагог говорит: «Представьте себе, что мы на корабле. При словах: «Тихая, спокойная погода, светит солнышко, вы должны изображать хорошую погоду». При словах «Буря!», дети начинают создавать шум, кораблик качается все сильнее. Капитан должен перекричать бурю: «Я не боюсь бури, я самый сильный матрос!»

Игра «Зайки и слоники»

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ход игры. «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно дрожит. Покажите, как он дрожит. Поднимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся, и. т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, прячутся и. т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение несколько минут.

«А теперь мы с вами будим слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, разметено, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ними и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как? Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение несколько минут изображают бесстрашного слона.

Потом обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Игра «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Ход игры. Все играющие стоят или сидят в кругу. Педагог дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Сделайте вдох, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше. Как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарики не лопнули. А теперь покажите их друг другу», Упражнение можно повторить три раза.

Игра «Шалтай-Балтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Ход игры. «Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется «Шалтай-Балтай».

Шалтай-Балтай сидел на стене.

Шалтай-Балтай свалился во сне. С. Маршак

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево: руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклоняем корпус тела вниз».

Игра «Бесилки»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения;

Ход игры. Дети свободно располагаются по комнате. Начинает звучать ритмичная музыка, постепенно громкость увеличивается. Под музыку дети могут двигаться и кричать, как им хочется. Единственное условие - нельзя касаться других детей и предметов. Примерно через 3-5 минут музыка стихает - дети замирают. Затем звучание возобновляется - дети вновь начинают движение. Количество повторов и их продолжительность зависят от степени возбужденности детей и их готовности «выплеснуть» эмоции.

Игра «Смена ритмов»

Цель: снять излишнее мышечное напряжение, привлечь внимание детей.

Ход игры. Педагог начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети, хлопает всё реже, считает всё тише и медленнее.

Игра «Покатай куклу».

Цель: игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ход игры. Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движения качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх. Затем игру можно продолжить еще раз.