

Ігри для зняття втоми, напруги, агресії



Гра позитивно впливає психічний розвиток дитини. Допомагає йому набути певних навичок у багатьох видах діяльності, що готує до дорослого життя. Також гра має величезним терапевтичним ефектом: допомагає розслабитися, подолати страхи, агресію, знімає напругу,

допомогти в спілкуванні, налагодити контакт із батьками.

"Солдат та ганчіркова лялька"

Найпростіший і найнадійніший спосіб навчити дітей розслабитися це навчити їх чергування сильної напруги м'язів та наступного за ним розслаблення. Тому ця і наступна гра допоможуть вам це зробити у ігровій формі.

Отже, запропонуйте дитині уявити, що вона солдат.

Згадайте разом з дитиною, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись у струнку та завмерши. Нехай гравець зобразить такого військового, як тільки ви скажете слово "солдат". Після того як дитина постоїть у такій Напруженою позі, скажіть іншу команду "ганчір'яна лялька".

Виконуючи її, хлопчик чи дівчинка повинні максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед так, щоб їх руки бовталися, ніби вони виготовлені з тканини та вати. Допоможіть їм уявити, що все їхнє тіло м'яке, податливе. Потім гравець знову має стати солдатом тощо.

Примітка. Закінчувати такі ігри слід на стадії розслаблення, коли ви відчуєте, що дитина достатньо відпочила.

"Насос та м'яч"

Якщо ваша дитина хоч раз бачила, як м'яч, що здувся накачують насосом, то їй легко буде увійти в образ та зобразити зміни, що відбуваються в цей момент із м'ячем. Отже, станьте навпроти один одного. Гравець, що зображає м'яч, повинен стояти з опущеною головою, мляво висячими руками, зігнутими в колінах ногами (тобто виглядати як не надута оболонка м'яча). Дорослий тим часом збирається виправити це становище і починає робити такі рухи, ніби у його руках

знаходиться насос. За мірою збільшення інтенсивності рухів насоса "м'яч" стає все більш накаченим. Коли у дитини вже будуть надуті щоки, а руки з напругою витягнуті в сторони, вдайте, що ви критично перевіряєте свою роботу. Поторкайте його м'язи і нарікайте на те, що ви перестаралися і тепер доведеться здувати м'яч. Після цього зобразіть висмикування шланга насоса. Коли ви це зробите, "м'яч" здувається настільки, що навіть впаде на підлогу. Примітка. Щоб показати дитині приклад, як грати надуваючи м'яч, краще спочатку запропонувати йому побути в ролі насос. Ви ж напружуватиметеся і розслабитиметеся, що допоможе і вам відпочити, а разом і зрозуміти, як діє цей метод.

"Шалтай Болтай"

Персонаж цієї гри напевно сподобається гіперактивному дитині, оскільки їх поведінка багато в чому схоже. Щоб ваші син або дочка краще увійшли у роль, згадайте, чи він читав вірш З. Маршака про Шалтаї Болтаю. А може, він бачив мультфільм про нього? Якщо це так, то нехай дитина розповість про те, хто такий ШалтайБолтай, чому його так називають і як він поводить. Тепер можете розпочинати гру. Ви читатимете уривок з вірша Маршака, а дитина зображатиме героя. Для цього він буде повертати тулуб праворуч і ліворуч, вільно бовтаючи м'якими, розслабленими руками. Кому цього недостатньо, може крутити ще й головою. Отже, дорослий у цій грі має читати вірш: ШалтайБолтай Сидів на стіні. ШалтайБолтай Впав уві сні. Коли ви скажете останній рядок, дитина повинна різко нахилити тіло вперед і вниз, переставши бовтати руками і розслабившись. Можна дозволити дитині для цієї ілюстрації частини вірша впасти на підлогу, правда, тоді варто подбати про його чистоту та килимове покриття.

"Ласкаві лапки"

Ціль: зняти напругу, м'язові затискачі, знизити агресивність, розвинути чуттєве сприйняття, гармонізувати відносини між дитиною та дорослим.

Дорослий підбирає 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату і т. д. Все це викладається на стіл. Дитині пропонується оголити руку по лікоть; дорослий пояснює, що по руці ходитиме "звірятко" і торкатися лагідними лапками. Треба із заплученими очима вгадати, яке "звірятко" торкається до руки відгадати предмет. Дотики мають бути погладжуючими, приємними.

Варіант гри: "звірятко" буде торкатися щоки, коліна, долоні. Можна поміняти з дитиною місцями.

«Сніговик»

Гра спрямована на розслаблення, зняття напруги.

Батько і дитина перетворюються на сніговиків: встають, розводять руки в сторони, надувають щоки і протягом 10 секунд утримують задану позу.

Дорослий каже: «А тепер визирнуло сонечко, його жаркі промені торкнулися сніговика і він почав танути». Гравці поступово розслабляються, присідають навпочіпки і лягають на підлогу.

«Кольорові долоні»

Гра спрямовано зняття втоми.

Матеріали: білий папір, фарби.

Запропонуйте дитині намалювати траву, сонечко, хмари (для дитини 3 років) пальцями. Для дітей старшого віку

можна запропонувати намалювати тварину, рослину, людину.

Якщо спочатку дитина відмовляється малювати пальчиками, покажіть приклад, поясніть, що забруднитись не страшно.



«Ліпка із солоного тіста»

Приготуйте солоне тісто – 1/1 солі та борошна, води за нормою.

Замісіть тісто як на пироги та покладіть його в холодильник.

Коли тісто охолоне, можна починати ліпити з дитиною.

Це може бути будь-який об'єкт - тварина, людина, казковий

персонаж. Після того як ви зліпили, фігурки можна покласти в грубку, запекти при температурі 250 градусів, та можна розфарбувати.

Влітку надворі можна ліпити з піску. Ігри з піском, тістом сприяють зняттю напруги, агресії. Дитина заспокоюється, краще йде контакт, до того спільне заняття зближує.



«Клякси, монотипія»

Для цієї гри необхідні: фарби, пензлик, білий папір.

Перед початком гри аркуш паперу необхідно скласти навпіл, та малювати на одному боці. Дітям пропонують взяти фарбу будь-якого кольори, який подобається і бризнути на аркуш паперу, поставити ляпки. Потім взяти інший колір і зробити те саме. Можно використовувати відтінки одного кольору. Після цього скласти обидві половини листа та швидко розкрити. Отриманий малюнок розглядають, і дитина розповідає, на що схожий його малюнок.

Ця гра сприяє зняттю агресії, напруження. Більше агресивні діти вибирають і похмуріші кольори, в малюнках бачать чудовисько і т.п. У той же час діти починають вільніше висловлювати свої емоції, почуття.

«Фантом людини»

Матеріали: фарби, пензель, лист із намальованим на ньому зображення людини.

Перед початком гри необхідно дізнатися у дитини, як вона розуміє значення слів – радість, сум, біль, сором, образа. Можна, можливо попросити навести приклад, ситуацію, коли у дитини був подібний стан. Дитині пропонують розглянути зображення людини. Після цього заплющити очі і згадати ситуацію, коли дитині було радісно, потім із заплющеними очима уявити якого кольору радість, якщо не знають, просто сказати який колір вони бачать, коли думають про радісну подію.

Уявити де радість сконцентрувалася - в голові, у руці, нозі, серце. Потім розплющити очі, взяти кисть, вмочити її в цей колір і додати до цього місця.

Те саме зробити з іншими станами - сум, біль,

сором, образа.

Рекомендується проводити з дітьми старшого віку.

Вправа сприяє рефлексії.

"Берег моря"

Дітям пропонують лягти на килим та заплющити очі. Після цього вихователь починає розповідати тихим голосом:

Уявіть, що ви лежите на березі моря. Нікого немає поряд, тільки птахи співають, хвилі б'ються об берег і шумить вітер. Сонечко поступово пригріває, ваші ручки, ніжки, очі все тіло розслаблено, вам добре. Не хочеться рухатися, вдалині чути шум моря - шшшшшшшшшшш, шшшшшшшшш.

Хвилі набігають одна одну, піняться, якщо витягнути шкарпетки, то можна кінчиками пальців дотягнутися до води. Під долонькою теплий пісок, м'який, він просочується крізь пальці. Зручно підтримує голову. Вам легко, спокійно, добре. Високо на головою шумить вітер – шшшшшшшшшш, шшшшшшшшшшшшшш. Жарко. Ось тінь від дерева впала на вас, і стало прохолодно, сонечко більше не гріє так сильно. Ви потихеньку потягуєтесь, ручки, ніжки напружуються. Відкриваємо очі, лежимо, не рухаємося. Відпочили? Тепер можна вставати.

