

ИГРЫ НА СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Признаки психоэмоционального напряжения:

- Трудности засыпания и беспокойный сон;
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла;
- Рассеянность, невнимательность;
- Беспокойство, непоседливость;
- Повышенная тревожность.

Психическое напряжение вызывает мышечный тонус. Расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания.

Основными способами снятия психоэмоционального напряжения, снижения агрессивности, гиперактивности, тревожности, являются упражнения на релаксацию (расслабление). Они выполняются буквально за пять минут, но приносят состояние спокойствия, уверенности в себе, снимают физическое и нервно-психическое напряжение.

Такие небольшие упражнения дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или же снять ощущение усталости после интеллектуальных занятий.

«Как летит листочек»

Дать ребенку листок газетной бумаги, и помочь ему выполнить действия, о которых говорится в рифмовке:

Листочек взлетел,
Листочек кружится,
Листочек кружится,
Под ноги ложится.
Листочек рвется, рвется, рвется.
Листочек мнется, мнется, мнется.

Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, сминая, превратить в подобие бумажного шарика.

Игровое упражнение «Художники — натуралисты»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Возьмите большой лист ватмана, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку. Перед детьми поставьте блюдце с жидкими красками. Разрешите детям рисовать пальцами, кулачками, ладошками. Предлагаемые сюжеты

рисунка «Падают листья», «Следы неведомых зверей», «Разноцветная мозаика» и т. д.

Рисование снимает психологическое напряжение. Ребенок останавливается, когда понимает, что экспериментировать больше не стоит. Чувства отражаются на бумаге. Задача взрослого – дать ребенку полную свободу, разрешить действовать по полю листа так, как ему хочется.

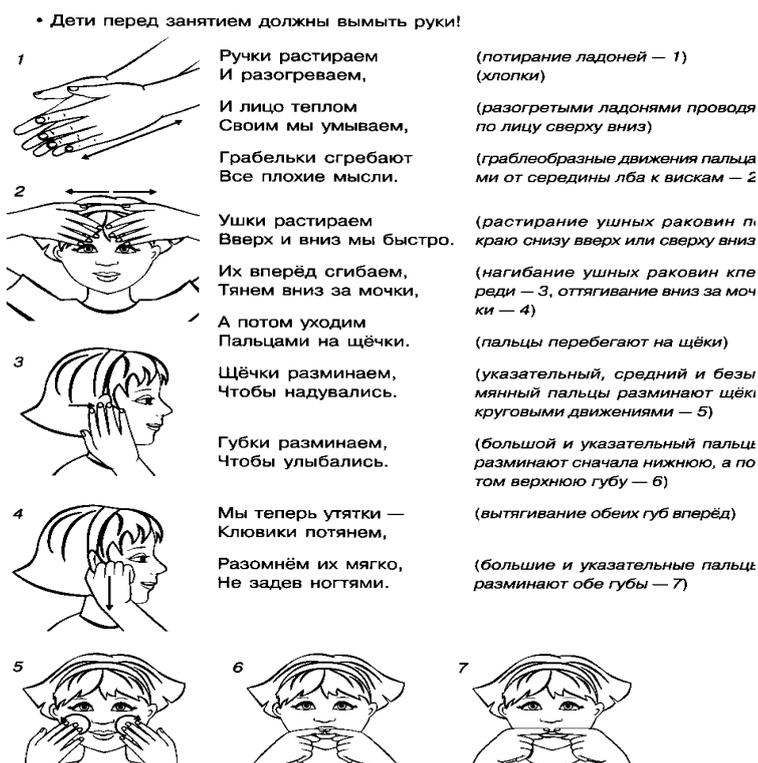
«Ласковые лапки»

Взрослый кладет на стол 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату. Ребенку предлагается оголить руку по локоть и объяснить, что по руке будет ходить зверек и касаться лапками. Надо с закрытыми глазами угадать «зверька». Прикосновения должны быть поглаживающими и приятными. Варианты игры: зверек прикасается к щеке, колену, ладони.

«Игры с тестом»

Манипуляции с тестом отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети просто мнут его в руках, месят, по желанию могут лепить из него различные фигурки. Дети могут играть с тестом вдвоем или поодиночке.

Рецепт приготовления теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной пищевым красителем воды, 2 столовые ложки растительного масла. Такое тесто можно долгое время хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, нужно добавить немного воды и хорошо его размять.



Элементы самомассажа, включающие сочетание элементов точечного массажа с поглаживанием, растиранием, легким постукиванием способствуют расслаблению мышц и снятию эмоционального напряжения у школьников.

Памятку подготовила педагог-психолог Преловская З.И.