

Как снять эмоциональное напряжение у ребенка

Уважаемые родители, наблюдая за своим ребенком, вы можете заметить признаки психоэмоционального напряжения. *Детям часто некуда девать свою энергию, они не могут отреагировать свои переживания в конструктивной форме, негативные эмоции накапливаются и находят выход через истерику или агрессию.*

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспочинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.

Если вы заметили какой либо пункт у вашего ребенка, то это может говорить о том, что он находится в состоянии психоэмоционального напряжения, но только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Ребенку очень сложно контролировать свои эмоции и справляться с неприятными ситуациями. Даже если ребенок получил исключительно положительные эмоции они могут превратиться в негативные переживания только потому, что у него не было возможности ими поделиться. Поэтому ребенку важно давать выход этим эмоциям. Как Вы можете помочь ребенку:

- 1) Рисуйте пальчиковыми красками. Позвольте ребенку испачкаться и смешивать краски. Найдите для этого дела большой лист бумаги, даже если это простая газета или кусок ненужных обоев. Масштабы для полета фантазии и яркие краски на его теле пойдут ребенку на пользу.
- 2) Потанцуйте с ребенком под веселую песенку. Ритмичные движения как никогда позволят ребенку выплеснуть негатив.
- 3) Решать проблемы вместе. Больше разговаривайте с ребенком о том, что его интересует или тревожит. Просите рассказать сон, или как прошло знакомство с новеньким в садике. Слушайте что и как он говорит, что

именно ребенку хочется до вас донести. Таким образом вы подарите ребенку чувство, что он любим, важен и нужен.

4) Компенсируйте эмоциональные нагрузки. Чаще устраивайте физкультминутки во время долгих занятий. Физическая активность легко компенсирует эмоциональное напряжение за счет выработки гормонов счастья. Запишитесь в бассейн или танцы. Важно, чтобы эта деятельность нравилась самому ребенку.

5) Соблюдайте режим. Режим важно соблюдать даже в те дни, когда ребенок не находится в саду. Соблюдение режима приема пищи, сна и занятий способствует нормализации поведения ребенка, позволяет организму автоматически регулировать свои ресурсы.

6) Учите ребенка расслабляться. В частности учите глубокому дыханию, то есть не грудью, а животом; вдыхать носом, а выдыхать ртом.

7) Прививайте ребенку уверенность в себе. Говорите ему, что все будет хорошо. Что все проблемы временные и вы всегда будете рядом. Не скупитесь на комплименты и добрые слова. Говорите какой он хороший, добрый, щедрый и т.д.

8) Акцентируйте внимание на положительном. Поменьше говорите о неприятных моментах. Читайте добрые книжки, смотрите хорошие добрые мультики без страшилок и ужастиков.

9) Дарите объятия. Телесный контакт очень важен для ребенка и поможет успокоиться.

ИГР ДЛ Я СНЯТИ Я ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Игры и упражнения для детей помогут снизить агрессию и проживание других негативных эмоций, сформировать конструктивные формы поведения. Все упражнения можно выполнять детям самостоятельно, а так же взрослым вместе с детьми.

- **«Велосипед».**

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Ребенок ложится на спину на ковер или матрас. Ноги согнуты в коленях. Медленно он начинает движения такие ногами, как будто едет на велосипеде. Ноги при этом касаются пола и высоко поднимаются, чередуются, сначала поднимается одна, потом другая. Постепенно увеличивается сила и скорость касаний пола. На каждый удар ногой ребенок говорит «нет», увеличивая интенсивность удара.

- **«Кулачки».**

Цель: способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения

Дайте ребенку в каждую руку какую-нибудь резиновую игрушку (шар, кольцо) и попросите его сжать кулачки крепко-крепко. Пока он подержит кулачок сжатым, пусть считает до 5. Затем пусть ребенок разожмет кулачки и сделает громкий выдох. Руки и тело расслабятся.

- **«Подушка-колотушка»**

Цель: способствует осознанию конструктивных форм поведения, проживанию агрессии и расслаблению.

Агрессия у ребенка накапливается постепенно и спонтанно выплескивается, после такого всплеска он снова становится спокойным и уравновешенным. Если ребенку дать возможность выместить агрессию на какой-либо объект, то агрессивных проявлений станет меньше. Для этой цели используется специальная «подушка-колотушка». Можно взять старую большую подушку, диванную тяжелую подушку или использовать старую наволочку – набить ее ненужными тряпками. Такую подушку ребенок может спокойно колотить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Проживая свою агрессию до того, как накопит негативные эмоции, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни.

- **«Бои без правил».**

Цель: снятие эмоционального напряжения, способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации.

Эта игра обычно очень нравится детям, вызывает целую бурю положительных эмоций, помимо этого подушечные бои помогают ребенку выплеснуть свою агрессию вовне без нанесения физического вреда окружающим. В бою принимает участие двое детей или ребенок и родитель. Сделайте импровизированный канат (подойдет бельевая веревка, скрученная в жгут простыня и т.д) и положите в большую наволочку маленькую подушку - получится орудие для подушечного боя. Один участник встает на канат, а другой должен с помощью подушки сбить своего противника с каната,

вывести из равновесия. Потом меняются местами.

- **«Будущие чемпионы».**

Цель: эта игра позволяет ребенку выместить в игровой форме на неодушевленный предмет свои агрессивные тенденции, свою «энергию кулака».

Многие дети хотят стать в будущем великими спортсменами, чемпионами мира и олимпийских игр. Для этого надо много тренироваться. Например, маленькие боксеры должны иметь хороший удар. Предложите детям «отработать» его. Для этого вам понадобится что-то большое и мягкое: подушка, диванный пуфик, перина и т. п. Будущий боксер изо всех сил бьет по этой подушке, стараясь, чтобы удар был как можно сильнее и точнее.

- **«Лепим настроение».**

Цель: работа с мягким пластилином/кинестетическим песком/соленым тестом/глиной/восковым пластилином дает возможность отреагировать свои чувства, изменить плохое настроение на хорошее.

Разминая пластилин, ребенок лепит свое плохое настроение и рассказывает, от чего настроение испортилось. Это позволяет прожить агрессивные чувства. Затем ребенку предлагается выбрать цвета, которые нравятся и вылепить из них хорошее настроение (или раскрасить глину/соленое тесто в цвета своего хорошего настроения).

- **«Животное в лесу»**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется на ковре. Предлагаем ребенку представить любое животное в лесу. И просим ребенка показать в образе этого животного три настроения: злость – спокойствие – радость. Сначала он показывает, как животное злится – потом, как оно успокаивается и как радуется. Можно включить музыкальное сопровождение упражнения: «Волшебные голоса природы»: «Малыш в лесу», «Малыш у реки», «Малыш и птички» и др. (с целью снятия эмоционального напряжения, способствует особому эмоциональному настрою)

- **«Ты - солнышко»**

Цель: осознание конструктивных форм поведения и мышечная релаксация, создание хорошего настроения. Лучше всего это упражнение выполнять после упражнений на отреагирование негативных чувств.

Предложите ребенку побыть солнышком. «Представь, что ты солнышко и ты видишь маленького беспомощного зверька (можно дать в руки мягкую игрушку).. Вытяни ладошки, представь что твои руки – это лучики, поддержи на ладошках маленького зверька, согрей его своим теплом. Теперь сложи ладошки, спрячь в них зверька, приложи ладошки к груди, успокой его, скажи ему на ушко добрые, ласковые слова».

Если вы чувствуете в себе этот ресурс, вы можете поиграть с ребенком в эту игру так, как будто солнышко – это вы, а испуганный детеныш – ваш ребенок. Представьте, что это ваши руки – лучики, обнимите, успокойте, скажите своему ребенку на ушко добрые, ласковые, теплые слова.

- **«Я – дерево, ты - дерево»**

Цель: повышение у ребенка уверенности в себе, в своих силах, способствует внутреннему спокойствию. Лучше всего это упражнение выполнять после упражнений на реагирование негативных чувств.

Представьте, что вы и ваш ребенок – маленькие семена дерева, которые попали в плодородную почву. Сядьте на пол на корточки, обхватите голову руками, закройте глаза. Вы – семена, из которых скоро вырастут большие деревья. Начинайте медленно расти, почувствуйте, как вы пускаете корни, почувствуйте, что вытягивается ваше тело как ствол дерева и раскрываются руки, как крона дерева. Пошевелите пальчиками, как будто ветер играет листвой в кроне вашего дерева. Почувствуйте, как ваши ступни опираются на пол, у вас мощные корни, проговорите вслух «я могучее, крепкое дерево, у меня сильные корни, у меня широкая крона, у меня много листвы». Попросите повторить эту фразу вашего ребенка. После выполнения упражнения предложите ребенку нарисовать и назвать дерево, которым он себя представил.

- **«Лабиринт»**

Цель: проживание страхов, тревог, снятие эмоционального напряжения.

Создайте для ребенка игровое пространство, используя обычные бытовые предметы. Дайте задание ребенку пройти в лабиринт и попасть в центр и наоборот – найти выход из центра и пройти другим путем. Расставьте предметы так, чтобы ребенок мог:

- подняться и спрыгнуть со стула;
- проползти под столом; накрытым до пола простыней,
- обогнуть шифоньер; кровать и т.д.
- перепрыгнуть дорожку (коврик);
- тихонько прокрасться между двух диванных полушек (любых других предметов)

- спрятаться в центре лабиринта под плед (покрывало). Побить в центре в безопасности и идти на выход, но уже другим путем.