

Картотека упражнений для снятия эмоционального напряжения у детей с ОВЗ

Показателем позитивного психического состояния детей может быть устойчивое положительное настроение. Частая же смена настроения или устойчивое отрицательное настроение говорят об обратном.

Упражнения на развитие навыков саморегуляции

Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное - научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции.

«СПАСИ ПТЕНЦА» (для детей с 4 лет)

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел; улыбнись ему и не грусти, он еще прилетит к тебе!»

«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК» (для детей с 4 лет)

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, - нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот - погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ» (для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локотки сильно прижми руки к груди - это поза выдержанного человека»

«ВРАСТИ В ЗЕМЛЮ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи зубы. Ты - могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«ТЫ — ЛЕВ!» (для детей с 5 лет)

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва - царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев - это ты!»

«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

«ЗАРЯД БОДРОСТИ» (для детей с 5 лет)

Надо сказать ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей - один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» - 10 раз в одну сторону и 10 - в другую. А теперь опусти руки, тряхни ладошками.

«ДЫШИ И ДУМАЙ КРАСИВО» (для детей с 5 лет)

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно скажи: «Я — лев» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я — птица» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я — камень» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я — цветок» — выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» — выдохни. Ты действительно успокоишься».

«ГОРА С ПЛЕЧ» (для детей с 5 лет)

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче».

Игры направлены на выработку правильного отношения к ошибкам и неудачам, на формирование уверенности в себе, стремления к реализации своих способностей

«Я самый»

Цель: повышение самооценки ребенка.

Дети стоят в кругу, в центре которого поставлен стул.

Дети идут по кругу и говорят: «Кто сегодня всех умней, всех румяней и белей?» Ведущий отвечает: «Это наша Танечка! Ну-ка, Таня, выбегай! На волшебный стул вставай!»

Тот, кого называли, встает на стул. Дети по очереди называют положительные качества этого игрока. Например, один ребенок говорит: «Таня красивая!», остальные дети хором скандируют: «Красивая! Красивая! Красивая!».

Затем выбирают следующего участника, и игра повторяется.

«Угадай, о ком говорим»

Цель: развитие уверенности в себе.

Выбирается ведущий. Дети загадывают одного из участников и дают водящему его позитивное описание, не называя его по имени и не описывая одежду. Например, «У этого ребенка красивые длинные светлые волосы, голубые глаза. Его любимая игра – в прятки. Он любит рисовать, хорошо танцует. И т.д.»

Задача водящего – узнать, о ком идет речь.

Игры и упражнения, снижение тревожности и страхов

Беседа о страхах

Цель: уменьшение тревожности; развитие уверенности в себе.

Ведущий просит детей ответить на вопросы: "Все ли страхи плохие? Бояться – это плохо или хорошо? А бывает ли страх "хорошим"? Например, если мама боится за тебя – это плохо? Бывают ли полезные страхи? Как вы думаете, кто больше боится – дети или взрослые?". Далее рассматривает с детьми рисунки, сделанные на прошлом занятии, которые предварительно развешаны на стене кабинета, и спрашивает: кто какой страх изобразил? Как побороть его? А может, его можно пожалеть? Ведь он стал маленьким, если помещается на альбомном листочке?

«Радуга силы»

На листе акварельной бумаги нарисовать радугу, из кусков пластилина (основных цветов спектра) отделять небольшие кусочки. Предложите ребенку размазывать кусочки, повторяя вслух: «Я смелый», «Я сильный». «Я смелый» — дети повторяют, размазывая пластилин правой рукой; «я сильный» — размазывая пластилин левой рукой.

Пальчиковый кукольный театр.

Разыграть сценки, в которых одна из кукол всего боится, а другие помогают ей справиться со страхом. Следует спрашивать детей, какие варианты борьбы со страхом они могут предложить, стимулировать, придумывать как можно больше вариантов.

Упражнения с использованием элементов арттерапии

«Спонтанное рисование»

Цель: развитие фантазии, отреагирование негативных переживаний, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые приспособления: листы бумаги разной формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, ножницы, краски, карандаши, разнообразные материалы для аппликации.

Описание игры: в помещении включается приглушенный свет, приятная негромкая музыка. В течение 10-15 минут ребенок может рисовать все, что ему захочется, украшать рисунок аппликацией.

Комментарий: спонтанное рисование снимает психологическое напряжение, актуализирует чувство меры - 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.

«Клубочек»

Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения.

Описание игры: Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».

Игра с песком (крупой) «Археология».

Цель: развитие мышечного контроля, успокоение, снятие возбуждения у ребенка.

Описание игры: Взрослый опускает кисть ребенка в таз с песком и засыпает ее. Ребенок осторожно «откапывает» руку – делает археологические раскопки. При этом нельзя дотрагиваться до кисти руки. Как только ребенок коснется своей ладони, он тут же меняется ролями со взрослым.

Комментарий: Песок можно заменить крупой.

«Ласковые лапки»

Цель: снять напряжение, мышечные зажимы, снизить агрессивность, развить чувственное восприятие, гармонизировать отношения между ребенком и взрослым.

Описание игры: Взрослый подбирает 6-7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т. д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; взрослый объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасается к руке - отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Комментарий: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Ловим комаров» (Лютова Е. К., Монина Г. Б.)

Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность ребенку подвигаться в свободном ритме и темпе.

Описание игры: Скажите ребенку: «Давай представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в дом налетело много комаров и сейчас мы будем их ловить. Вот так! Взрослый в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе,

сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Ребенок будет “ловить комаров” в своем темпе и в своем ритме.

«Спящий котенок»

Цель: снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног.

Описание: Представь себе, что ты веселый, озорной котенок. Котенок ходит, выгибает спинку, машет хвостиком. Но вот он устал, начал зевать, ложится на коврик и засыпает. У котенка равномерно поднимается и опускается животик, он спокойно дышит (повторить 2-3 раза).

Игры и игровые упражнения для развития эффективных форм поведения

«Кулачок»

Цель: способствует осознанию эффективных форм поведения, смещению агрессии и мышечной релаксации. Дайте ребенку в руку какую-нибудь мелкую игрушку или конфету и попросите его сжать кулачок крепко-крепко. Пусть он подержит кулачок сжатым, а когда раскроет его, рука расслабится, и на ладонке будет красивая игрушка.

«Киндер - сюрприз»

Цель: снятие эмоционального напряжения. Способствует осознанию эффективных форм поведения и мышечной релаксации «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный зверек. Вытяни ладошки. Возьми в ладошки, согрей его, сложи ладошки, спрячь в них зверька, подыши на него, согревая своим дыханием, приложи ладошки к груди, отдай ему свою ласку, доброту»

Игровые упражнения для реализации агрессивных чувств

«Лепим сказку «Семья Колобок»».

Цель: работа с пластилином дает возможность сместить «энергию кулака». Разминая пластилин, ребенок направляет на него свою энергию, расслабляет руки, что позволяет косвенным образом реализовать агрессивные чувства. Кроме того, игра развивает и закрепляет навыки совместной деятельности. Детям предлагается всем вместе слепить какую-нибудь сказку. Далее придумывается сюжет. Куда колобок покатился, кого встретил и т.д. Как выходил из разных жизненных ситуаций. (в дополнение можно использовать игрушки из киндеров)