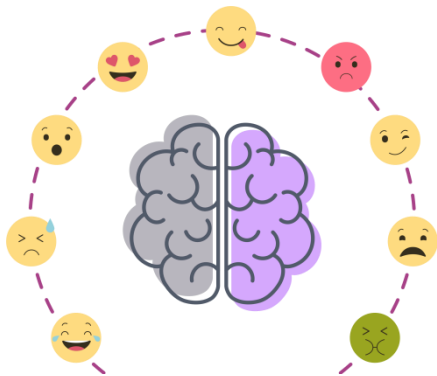


Эмоциональный интеллект

Игры и упражнения на снятия психоэмоционального напряжения



«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).

«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 ладошке 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»

«Надоедливая муха»

Психолог говорит: — Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лоб села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится возле глаз — поморгайте ими, перелетает со щеки на щеку — надувайте по очереди каждую щеку, села на подбородок — подвигайте челюстью и т.д.

Упражнение «Росток»

Психолог говорит: — Теперь представьте, что вы посадили деревья. Покажите, как они будут расти. Дети встают со стульчиков и садятся на корточки. — Я буду считать до десяти, а вы постепенно поднимайтесь, растите. На счет 10 деревья должны стать уже большими. Упражнение повторяется несколько раз. В конце психолог спрашивает, какие деревья посадил каждый ребенок.

«Штанга»

Психолог предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжелую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперед и сжимают руки в

кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряженные руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают ее вниз и расслабляют мышцы.

«Потягушечки»

Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит: — Вот мы и проснулись, хорошо потянулись. Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперед, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки. — Хорошо потянулись, друг другу улыбнулись. Дети встают на ступни, опускают руки вниз. Упражнение повторяется несколько раз.

«Лимон»

Психолог предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют ее. Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

«Солнечный лучик»

Дети садятся на корточки и закрывают глаза. Психолог говорит: — Мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик: коснулся глаз — откройте глаза; коснулся лба — пошевелите бровями; коснулся носа — наморщите нос; коснулся губ — пошевелите губами; коснулся подбородка — подвигайте челюстью; коснулся плеч — приподнимите и опустите плечи; коснулся рук — потрясите руками; коснулся ног — лягте на спину и подрыгайте ногами.

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся — вставайте, ребята.

«Снеговик»

Психолог предлагает детям представить себя снеговиками. Дети встают, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу. — А теперь, — говорит психолог, — выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять. Дети постепенно расслабляются, опускают руки, «обмякают» и приседают на корточки. Упражнение повторяется несколько раз.

«Черепашки»

Дети садятся на корточки. Психолог говорит: — Представьте, что вы превратились в маленьких черепашек. Наступила ночь. Черепашки спрятались под панцирями — втянули и опустили головки, прижали лапки к телу, закрыли глаза. Сладко спят черепашки. Но вот на смену ночи пришло утро. Солнечные лучи заглянули к черепашкам и стали их будить. Черепашки медленно просыпаются. Вот они осторожно пошевелили пальцами на лапках, открыли глазки, медленно-медленно приподняли головки, вытянули шеи и с любопытством осмотрелись вокруг. Пора вставать — они распрямили лапки, привстали, потянулись к солнышку, подняли лапки вверх. Эх, до чего же ласковое, теплое солнышко сегодня! С добрым утром, черепашки!

«Кораблик»

Дети встают в круг. Психолог говорит: - Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их. Руки сцепите за

спиной. Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только ее носком. Ветер утих — выпрямитесь, расслабьтесь. Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону — прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте.

«На пляже»

Дети выходят в центр комнаты. Психолог говорит: - Представьте, что сейчас лето. Светит солнце, и мы с вами отправляемся на пляж. Ехать будем на поезде. Держитесь друг за друга и поехали!.. Приехали! Смотрите, какой мягкий песок. Ложитесь на него, будем загорать... Налетела туча, закрыла солнце, стало прохладно. Чтобы согреться, сожмитесь в маленький комочек, обхватите колени руками, прижмите голову к коленям... Солнце вышло из-за тучи, опять стало тепло, ложитесь на спину, отдыхайте. Психолог следит за тем, чтобы дети находились в расслабленной позе. Примечание. Напряжение и расслабление необходимо чередовать несколько раз. Упражнение следует заканчивать на расслаблении.

«Спящие тигрята»

Психолог говорит: - Налетел, холодный ветер и тигрята замерзли. Чтобы согреться, они сжались в комочки (дети, сидя на ковре, обхватывают колени руками и опускают голову). Стало теплее, и тигрята расслабились и потянулись, (встают и распрямляют спину). Опять замерзли тигрята... А потом согрелись и уснули. Звучит колыбельная музыка. Дети ложатся на спину и закрывают глаза. Психолог следит за тем, чтобы дети находились в рас-

слабленной позе. По окончании упражнения психолог выясняет у детей, какая роль понравилась больше - тигра или тигренка.

«Волшебная палочка»

Психолог: у меня есть волшебная палочка, которая может совершать чудеса с вашим телом. Дотрагивается палочкой до руки ребенка. Ребенок показывает какие движения может совершать рука, например махать, хватать, крутить, открывать, играть на пианино и т.д. психолог дотрагивается до других частей тела: плечей, головы, ступней, туловища и т.д.