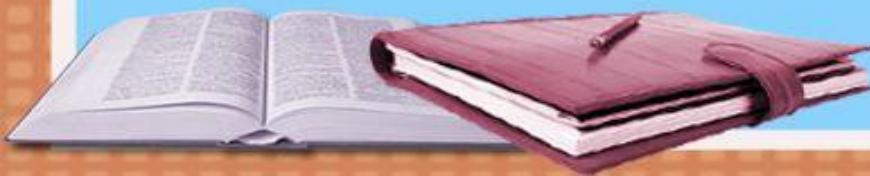


*Игры на снятие эмоционального
напряжения у детей и взрослых: играем,
чтобы стать сильнее и спокойнее*



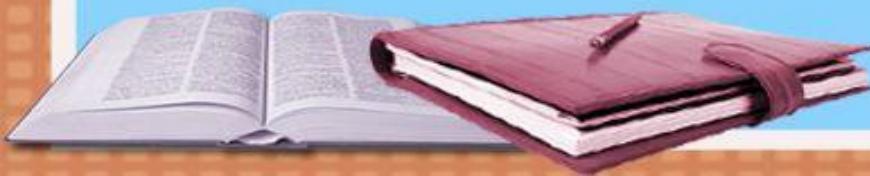
Что делать, если эмоции мешают думать, тревога заслоняет все вокруг, а мышцы можно сравнить со сжатой пружиной?

Или если ребенок превратился в ураган и не может успокоиться?

Сыграть в игру.

Чтобы сбросить напряжение, не обязательно бить посуду, покупать множество антистресс-игрушек или ехать в лес, чтобы покричать. Хотя если вас это успокаивает, то почему бы и нет. Но часто достаточно поиграть.

Это поможет сместить фокус внимания или переключить воображение с катастрофизации на релаксацию. Через игру можно экологично дать выход эмоциям. А еще — помочь ребенку или взрослому расслабиться после трудного дня, лучше узнать себя и других, найти решение беспокоящих вопросов и даже сплотить любой коллектив.



Успокаивающие игры для дошкольников

Ребенок учится играя, это ни для кого не секрет. Через игры он познает мир, учится с ним взаимодействовать. Так почему бы не воспользоваться этим способом, чтобы научить понимать свои чувства и выражать их.

Игровые занятия на снятие напряжения для детей условно можно разделить на несколько групп:

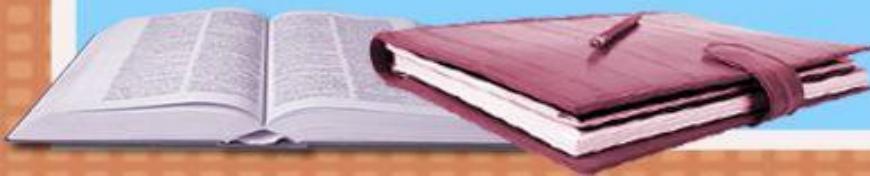
- упражнения, которые учат расслабляться;
- игры для выхода эмоций;
- успокаивающие.

Первые основаны на методиках для [релаксации](#), последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц или всего тела для снятия стресса.

«Бездомный кот, домашний кот»

Предложите детям представить себя котиками и кошечками. Но сначала — уличными, сердитыми и недовольными. Пусть они покажут, как животные выражают злость, страх, раздражение.

Можно попросить, чтобы сначала ребята только шипели и хмурились, потом злились сильнее, грозно мяукали, царапали воображаемых обидчиков. Когда все вдоволь пошумели, скажите, что котик нашел дом и стал ласковым, радостным.



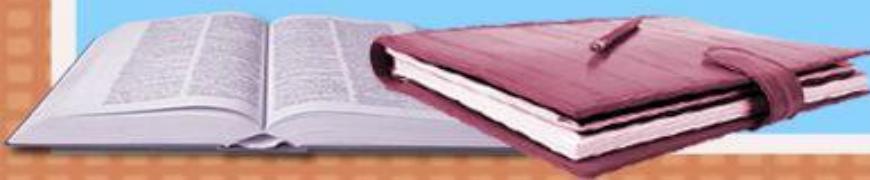
«Мыльные пузыри» Предложите детям представить себя мыльными пузырями. Вот вы надуваете пузыри, они становятся круглыми и упругими, летают по комнате, легонько касаются друг друга и предметов. А потом опускаются и лопаются на маленькие радостные брызги.

«Какъязол» Какъязол — страшный зверь (из книги Натальи Евдокимовой «Как я зол»), он приходит ко всем без исключения и старается все разнести — топает, машет лапами или лежа стучит ногами, рычит. Пусть дети покажут, как ведут себя, когда к ним наведывается Какъязол. В книге автор советует петь, чтобы прогнать незваного гостя, но вы можете придумать свой метод. А потом выдохнуть, расслабиться и порадоваться, что Какъязол ушел и больше не страшен.

«Живая статуя»

В этой игре один участник «лепит» из другого статую на заданную тему — сердитую, грустную, веселую. После чего игроки меняются местами. Важно обсуждать с детьми, как они понимают разные состояния, что чувствуют, изображая их, замечают ли, как меняются их собственные эмоции.

Лучше узнать не только себя, но и других помогут игры на взаимодействие. Предложите одному ребенку рассказать, за что его любят родители. А остальным — повторить. Помогите детям увидеть, что важны не только какие-то отдельные качества, что близкие любят их разными просто за то, что они есть.



«Я дерево»

Расскажите, что у человека и дерева много общего. Оба растут, тянутся к солнцу и к другим деревьям, общаются между собой каждый по-своему. Пусть дети сначала изобразят росток, потом потянут вверх руки-веточки, выпрямятся.

Попросите показать, как дерево ведет себя во время дождя, как тяжелеют ветки под снегом, как оно сопротивляется сильному ветру. А потом вместе представьте, что засияло теплое солнышко, пришла весна, а впереди — лето.

Чередовать напряжение и расслабление можно по другим сценариям. Например, показывать солдата на плацу, а затем тряпичную куклу. Или надувание и сдувание мяча. Обсуждайте с участниками, как что они чувствуют во время игры, как понимают и ощущают смену состояний.

Маленьким детям сложноправляться с эмоциями. Способность их контролировать начинает проявляться только в пять лет, а возможность своими силами брать себя в руки — к подростковому возрасту. Игры — отличный способ дать выход чувствам и выразить злость, обиду, справиться с усталостью.

Выплеснуть агрессию лучше всего в активных контролируемых занятиях — битье подушек и диванов, топанье и хлопанье, «рубке дров» (энергично стучать по упругому ребрами ладоней). Пусть участники выражают чувства любыми способами (кричат, прыгают, танцуют), но в течение одной — трех минут. А потом помогите им расслабиться (представить себя на пляже или в лесу).



«Бабочка»

Запеленайте малыша в покрывало или одеяло, приговаривайте, что он — гусеничка, гладьте, обнимайте, говорите ласковые слова. Пусть от этого ваша гусеница растет и крепнет. А когда она решит, что стала достаточно сильной и крепкой, можно превращаться в бабочку и выбираться из кокона, расправлять крылышки.

Не менее полезно играть с ребенком в сенсорные игры — угадывать с завязанными глазами предметы на ощупь. Или отгадывать, какой «зверек» (предмет) касается кожи. Рисовать пальцами на спине друг у друга и угадывать, что на рисунке. Такие занятия помогают улучшить отношения между участниками, снять напряжение.

Классические игры для успокоения — лепка, раскрашивание, рисование. Слепите вместе персонажей известной сказки или придумайте небольшую историю сами, изобразите из пластилина декорации. Предложите нарисовать эмоции или какое-то событие дня, обсудите рисунок с ребенком. Взгляните на кляксы и выясняйте, на что они похожи.

Все это поможет отвлечься от проблем, посмотреть на любую ситуацию со стороны, лучше ее осознать и ребенку, и взрослому. Такие игры помогут детям, в том числе и тревожным, поднять самооценку, снять телесное и внутреннее напряжение.

