



ИГРЫ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

«Дизайнеры» (для детей с 4 лет)

Для игры необходимо накопить несколько непонравившихся маме по какой-то причине тюбиков губной помады. Играть можно всей семьей и с друзьями ребенка. Каждый получает по тюбику и ему разрешается подойти к любому участнику и «украсить» его лицо, руки, ноги. В результате игры вы увидите преобразовавшиеся в своем выражении и красоте лица игроков.

Следите, чтобы «украшали» всех, не забывайте позволять «украшать» себя.

Совет: после игры хорошенько отмойтесь.

«Жмурки» (для детей с 4 лет)

Старинная, проверенная веками игра. Водящему завязывают глаза, остальные игроки бегают по комнате, издавая веселые звуки: «ку-ку», «ля-ля», «а вот и я!». Схватив попавшегося, водящий угадывает, кто это, и только после снимает повязку.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Следите, чтобы ребенок долго не «жмурился» в поисках игроков, как только почувствуете, что они затянулись, поддайтесь с радостью.

«Выбиваем пыль» (для детей с 4 лет)

Каждому участнику достается «пыльная» подушка. Он должен, усердно колотя руками, хорошенько ее «почистить».

«Детский футбол» (для детей с 4 лет)

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на две команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол.

ЗАМЕЧАНИЕ: Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

«Час тишины и час «можно»» (для детей с 4 лет)

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас будет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины инструменты, обнимать родителей, висеть на них и т.д.

ЗАМЕЧАНИЕ: «Часы» можно чередовать, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

«Фотография» (для детей с 4 лет)

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т.д. там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развить понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.