
В помощь родителю. Как снять эмоциональное напряжение у дошкольника.

Современные дети подвержены постоянному стрессу и напряжению. Любой негативный фактор, долгое расставание с родителями, большое количество детей в саду, не выстроенный режим, чрезмерный просмотр мультфильмов и компьютерные игры сказывается на общем эмоциональном, и как следствие, физическом состоянии.

Поэтому родителю необходимо знать и уметь в игровой форме снять эмоциональное напряжение у ребенка, помочь ему справиться с гневом и негативными эмоциями. Для этого можно использовать следующие занятия:

«Шаронадуватель»

Родитель обращается к ребенку: «Малыш! Давай сделаем небольшую паузу. отдохнем и поиграем в игру «Шаронадуватель». Шаронадуватель – это профессия, которую придумали в сказочной стране (а может быть, просто, в сказке). Я расскажу тебе о ней в стихотворении, а ты постарайся поддержать меня вдохами и выдохами (таковы правила игры). Просто слушай внимательно. Я буду тебе подсказывать – делать вдох и выдох, ты – повторяй за мной». Итак, начали:

Я не летчик, не швея,
Даже не спасатель.
А профессия моя Шаронадуватель!
Я вдыхаю глубоко... (глубокий вдох)
Выдыхаю смело... (выдох)
Разноцветные шары
Делаю умело!
Вот надую первый шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)
Шар красивый красный.
Яркий словно огонёк,
Вовсе не опасный.
Вот надую шар второй... (вдох, выдох, вдох, выдох)
Что-то очень он тугой... (вдох, выдох, вдох, выдох)
Ох, какой упрямый!
Шар – зелёный самый!
А теперь и третий шар... (вдох, выдох, вдох, выдох)
Желтый словно солнце...(вдох, выдох, вдох, выдох)

Ой! Взметнулся и пропал –
Улетел в оконце! (машем ему рукой)
И четвертый я беру тебе его я подарю!
Ярко-бирюзовый
Надуваю снова...(вдох, выдох, вдох, выдох)
Непослушный ты какой
Что сопротивляешься?
Воздух больше наберу...(глубокий вдох, выдох)
Что не надуваешься? ... (глубокий вдох, выдох)
Вот растет, растет мой шар... (глубокий вдох, выдох)
Наравне со мною стал! ... (глубокий вдох, выдох)
Бах! Бабах! Как сто хлопков! (все делают хлопок в ладоши)
Лопнул шар на сто клочков! (глубокий выдох)
Главное – не унывать!
Будем новый надувать! (хлопаем в ладоши)

«Полёт»

Родитель: «Малыш! Давай представим, что у нас выросли крылья! Мы можем летать. Как бы мы это сделаем? – Мы подвигаемся, покружимся, поиграем в полёт!»

У меня есть крылья за спиной (руки - за спину)
Я летать умею над землёй. (руки – вверх)
Я взмываю ввысь и мир - Эгей! (руки – высоко вверх, делаем взмахи)
На ладошке умещается моей.
Покружу немного в облаках. (машем руками, кружимся вокруг себя)
Устремлюсь стрелою вниз и – Ах! (приседаем)
Оседлаю кучевую тучу поскачу на ней к небесной круче! (делаем короткие приседания – скачем!)

С кручи я вприпрыжку вниз сбегу. (бег на месте)
Крылышки почищу, отдохну. (руки опускаем вниз)
Пальчики как перышки расправлю, (встряхиваем кисти рук)
Распрямлюсь, встряхну себя немножко. (распрямляем спину, раздвигаем лопатки, вытягиваем шею)
Тебе на память перышко оставляю
Мягкое, пушистое в ладошке. (сдуваем с ладошки воображаемое пёрышко, делаем глубокий вдох и выдох)

«Тучки»

Цель: снятие агрессивности, мышечного напряжения в области рук, развитие навыков саморегуляции, воображения. Из бархатной бумаги синего цвета

вырезать тучи. Под музыку П. И. Чайковского «времена года» наклеить тучи на лист акварельной бумаги. Дождь нарисовать пальчиковыми красками синего и голубого цвета.

Упражнение особенно полезно провести вечером перед сном, чтобы настроить ребенка на спокойный лад и мягко перейти ко сну.

Все представленные упражнения совсем не сложные, их легко выполнить и повторить. Для укрепления семейных взаимоотношений можно заниматься всей семьей, подключить к игре и более старших детей.

С уважением, педагог-психолог
Закотенко Н.В.

МБУ ДО ЦРТДЮ г.Вилючинск
2025г.