

«КАК СНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ, АГРЕССИЮ, УСТАЛОСТЬ»

1. Упражнения на дыхание:

«Бульканье»

Налить треть стакана воды и поместить туда коктейльную трубочку. Дуть в воду через трубочку, чтобы получилось бульканье.

Примечание. Необходимо следить, чтобы выдох был длиннее, чем вдох. Чтобы ребенку было интересно, можно устроить соревнование, кто дольше может булькать без остановки. Эту игру можно устраивать и в ванне, во время купания ребенка.

«Надуй шарик»

Ребенку дают настоящие воздушные шарик и предлагают надуть. Потом этим шариком можно поиграть, подкидывая его как мячик.

«Шарик лопнул»

Глубоко вдохнуть, широко развести руки в стороны – «шарик надулся». Ударить в ладоши – «шарик лопнул» – выдохнуть, длительно произнося звук «ш».

2. Упражнения снимающие агрессию:

«Упражнения с бумагой»

Взять газету в правую руку и скомкать её, не помогая левой рукой. Прodelать то же самое левой рукой. Порвать газету на мелкие кусочки.

Примечание. Позволяйте детям, нуждающимся в освобождении от гнева, агрессии, делать это с чувством. Пусть они рвут бумагу, топчут её, прыгают на ней. Это позволит ребенку освободиться от неприятных ощущений.

«Упражнения с пластилином»

Из куса пластилина вылепить фигурку «обидчика» и расплющить её, ударив по ней кулаком или ладонью.

Примечание. Если ребенок сам слепить ничего не может, то лепить может взрослый, а ребенок будет только «бить» по фигурке.

«Упражнения с бумагой и карандашами»

Нарисовать «обидчика» (человечка), а за тем зачеркать его или порвать рисунок на мелкие клочки.

Примечание. Рисовать может взрослый, а ребенок будет только закрашивать или рвать рисунок на клочки.

«Упражнение с подушкой»

Сильно разозлившемуся или перевозбужденному ребенку предложите бить изо всех сил диванную подушку до тех пор, пока он не устанет.

Примечание. Можно для этих целей использовать большую старую ненужную игрушку.

3. Успокаивающие упражнения:

«Упражнения с массажным мячиком»

Перекатывать в руках массажный мячик, сжимать его поочередно одной и другой рукой, двумя руками. Катать мячик по полу ногами.

«Игры с водой»

Переливать воду из миски ложкой в другую миску. Можно использовать шприц (без иголки).

«Перед сном»

Умойте ребенка теплой водой, почитайте книжку или включите спокойную расслабляющую музыку и погладьте ребенка по спине, по голове, можно сделать легкий массаж.