

Техники для детей от 2 до 5 лет, способствующие снятию эмоционального напряжения, страха и агрессии

Упражнение «Два барана»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Родитель образует с ребенком пару и говорит: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Техника «Разрывание бумаги»

Данная техника позволяет получить хороший терапевтический эффект, т. к. доставляет детям много положительных эмоций, дает выход энергии и агрессивным импульсам, раскрепощает излишне скованных детей, учит их выполнять свои обещания, держать слово.

Материалы: необходимо иметь старые газеты и журналы либо другую ненужную бумагу.

Описание техники: перед началом игры вы договариваетесь, кто уберет комнату в конце игры, и объясняете, что это упражнение позволит ребенку освободиться от неприятных чувств и потребует значительной энергии. Затем обсуждаются разные чувства и вызывающие их ситуации (3-4 мин.).

После этого ребенок вместе с родителем начинают разрывать подготовленную бумагу на кусочки и бросать в кучку в центре комнаты. Когда кучка станет большой, можно энергично подбрасывать кусочки бумаги в воздух.

Игра «Шкала гнева»

Предлагаемая методика проста и безопасна; она позволяет детям различать такие состояния, как раздражение, недовольство и гнев. Особенно эффективна в работе с агрессивными, импульсивными и возбудимыми детьми, позволяет им контролировать проявления собственных чувств. Взрослый участвует в игре наравне с детьми, демонстрируя разные формы проявления гнева.

Материалы: на доске, стене изображается мишень или вешается уже готовая из ткани или другого материала, и используются небольшие мешочки с бобами или горохом.

Описание техники: Мешочки бросают в мишень с определенного расстояния. Мешочки отскакивают от мишени с силой, пропорциональной силе броска.

Родитель может продемонстрировать ребенку различную силу таких чувств, как раздражение, гнев, чувство неудовлетворения, бросает мешочки в мишень с разной силой.

В начале упражнения нужно объяснить ребенку, что раздражение — это слабая степень злости, и не очень сильно бросает мешочек в мишень, затем предлагает ребенку сделать то же самое и просит продолжить фразу: «Я слегка разозлился, когда...» Со словами: «Я разозлился сильнее, когда...», родитель и ребенок поочередно бросают мешочек со все большей силой. И, наконец, изо всех сил. Чтобы ребенок идентифицировал это чувство, родитель обсуждает с ребенком, что тот ощущает в момент раздражения.

Упражнение «Ласковые лапки»

Цель: снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений между ребенком и взрослым.

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; психолог объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

Игра «Кричалки—шепталки—молчалки».

Цель: развитие волевой саморегуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — кричалку можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — шепталка — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал «молчалка» — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует молчалками.

Игра «Смена ритмов».

Цель: помочь тревожным детям снять излишнее мышечное напряжение. Родитель начинает громко хлопать в ладоши, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре... Ребенок присоединяется и тоже, хлопая в ладоши, хором считает : раз, два, три, четыре... Постепенно родитель, а вслед за ним и ребенок, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

Техника «Танцующие руки»

Цель: если ребенок беспокоен или расстроен, эта игра даст возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

Описание: На полу раскладываются большие листы оберточной бумаги (или старые обои).

Инструкция: Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось (2—3 минуты).

Игра проводится под музыку.

Упражнение «Огонь – Лед»

Цель: упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Помогает научить ребенка саморегуляции эмоций.

Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Техника «Снятие напряжения через движение»

Дети повторяют движение ведущего: я иду по горячему песку, я иду по воде, спешу на работу, возвращаюсь с работы домой, иду к зубному врачу и т.д.

Техника «Сжимание рук»

Это упражнение может оказаться очень полезным для ажитированных детей, которые подавляли свои сильные чувства по отношению к какому-нибудь человеку в прошлом. Один из участников закрывает глаза и кладет свои ладони на сжатые в кулаки руки другого. Тот, кто с закрытыми глазами представляет мысленно того, кто вызывает у него агрессию и одновременно выражает свои переживаемые чувства при помощи сжимания рук своего партнера. Заблокированные эмоции постепенно воссоздаются и реализовываются в реальном поведении.

Игра «Вулкан»

Ребенок — вулкан — садится на корточки в центр круга. Он спит. Затем потихоньку поднимается, издавая нарастающий гул, — он просыпается. Родитель

вторит ему глухими утробными звуками — звуками земли. Затем он резко подскакивает, поднимая руки вверх, как будто выбрасывает все, что ему не нужно, потом опять постепенно «засыпает». После того как ребенок возвращается родитель может спросить у него, что он выбрасывал, может быть, чувства, мысли, а может быть, что-то другое?

Игра «Руки-звери»

Дети делятся на пары, сидя в кругу. Родитель говорит, что «сейчас рука ребенка превращается в страшного зверя (тигра, крокодила, медведя), который гуляет по полу...» или по спине родителя, или по коленке, по руке и т.д. При этом нужно обязательно оговорить, что нельзя делать друг другу больно.

Релаксация «Золотой ключик»

Звучит медленная музыка. Ребенок закрывает глаза, кладет ладонь на область сердца. Родитель просит его представить, что в сердце есть дверка, через которую можно посылать или получать любовь. А ключ в руках самого ребенка. Дыхание — вдох — дверь открывается и там оказывается любовь и солнечный свет. Выдох — дарим любовь и тепло любимым людям и себе. Потом ребенок делится ощущениями, которые у него были в этой практике.

Релаксация «Наслаждение чувством»

Подготовьте удобный стул (или кресло) с высокой спинкой, которая будет служить ребенку опорой для головы. Предложите ребенку устроиться поудобнее, откинуть голову на спинку, ноги поставить на пол. Далее взрослый предлагает ребенку слушать и выполнять его инструкции: «Удобно положи руки на подлокотники кресла, не скрещивая при этом их и не зажимая кисти в кулаки.

Посмотри перед собой, а затем, не меняя положения головы, направь взгляд вверх, насколько это возможно. Закрой глаза. Веки расслабляются, расслабляются и тяжелеют, тяжелеют и расслабляются. Веки стали настолько тяжелыми, что кажется, ты не в силах открыть глаза. Хочется спать. Ты можешь зевнуть, если хочется. Начинает расслабляться все лицо: лоб, нос, щеки, губы. Вся голова наполняется приятной тяжестью, приятной тяжестью. Расслабляющая, приятная тяжесть начинает наполнять все твое тело: шею, грудь, правую руку, левую руку, живот, правую ногу, левую ногу. Ты ощущаешь, как тело погружается под своим весом в стул (кресло), как спина давит на спинку стула, как ноги касаются пола. Появляются новые приятные ощущения. Тебе приятно и удобно, приятно и удобно. Внутренним взором можешь ощутить свое расслабленное тело снизу вверх: ноги, живот, грудь, руки, шею, голову. Побудь в этом приятном,

расслабленном состоянии. А сейчас ты можешь вспомнить какое-нибудь радостное событие из своей жизни. Возможно, появятся какие-нибудь образы, картинки яркие и цветные или не очень, которые могут превратиться в фильм. Посмотри, кто из твоих близких, родных и друзей находится рядом с тобой, когда тебе хорошо и радостно. Что они говорят тебе, что делают. Ощути, как радость наполняет все твое тело, как учащается твое дыхание. Побудь в этом приятном, радостном состоянии. А сейчас, когда ты наполнен приятными и радостными чувствами, можешь медленно открыть глаза. Можешь отметить, что даже с открытыми глазами ты находишься в этом состоянии.