

Каталог ігор на психологічне розвантаження дітей

Пропонуємо добірку вправ, що дадуть змогу заспокоїти дитину й нормалізувати її психічний стан, позбутися негативних емоцій, зняти фізичне та емоційне напруження. Ці вправи можна виконувати як у групі, так і в укритті чи вдома



Водоспад (за Клаусом Фопелем)

Мета: знімати напруження, розслаблятися.

Діти зручно сідають і заплющують очі. Два — три рази глибоко вдихають і видихають. Відтак уважно слухають практичного психолога й виконують його вказівки: «Уявіть, що ви стоїте біля водоспаду. Це не звичайний водоспад: замість води у ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть, що стоїте під цим водоспадом і світло спадає вам на голову. Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, рот, м'язи шиї. Світло стікає по вашій потилиці, плечах, спині й ви помічаєте, як у них зникає напруження й вони стають м'якими та розслабленими. Світло тече по ваших грудях, животу й ви відчуваєте, як вони розслабляються, а ви без жодного зусилля можете дихати. Світло тече по ваших руках, долонях, пальцях і вони також стають м'якшими й розслабленими. Світло тече по ногах, спадає до ступнів: ви відчуваєте, що й вони розслабляються та стають м'якими. Цей дивовижний водоспад із білого світла огортає все ваше тіло. Ви почуваетесь спокійно й безтурботно, з кожним вдихом і видихом ви дужче розслабляєтеся й набираєтеся сил. Тепер подякуйте водоспаду світла за те, що він вас розслабив. Трохи потягніться, випряміться й розплющіть очі».

Примітка. Після цієї вправи доцільно запропонувати дітям зайнятися чимось спокійним

Руки, що танцюють (за Клаусом Фопелем)

Мета: усвідомити свої почуття й розслаблятися.

Практичний психолог заздалегідь розкладає на підлозі аркуші паперу формату A2 або старі шпалери та ставить коробку з різноколірною крейдою. Кожна дитина по черзі обирає два шматочки крейди, які їй подобаються. Після цього лягає на спину й простягає руки так, щоб кисті та лікті були над аркушем. Тобто, щоб у неї був простір для малювання. Відтак практичний психолог пропонує дітям заплющити очі й, коли він увімкне музику, почати малювати обома руками, рухаючи крейдою в такт мелодії. Через 2—3 хв практичний психолог пропонує дітям подивитися, що вони намалювали



Танець наосліп (за Клаусом Фопелем)

Мета: розвивати довіру одне до одного, знімати м'язове напруження.



Діти об'єднуються в пари. Одній дитині з пари практичний психолог зав'язує їй очі цупким шаликом — вона виконуватиме роль сліпого. Її партнер по парі буде поводитирем. Вони сідають одне напроти одного й беруться за руки. Практичний психолог вмикає музику, а діти «танцюють». Поводир рухає руками під музику, а його «сліпий» партнер намагається повторити ці рухи. При цьому діти мають не відпускати руки. Через 1—2 хв діти міняються ролями й гру повторюють. Із часом практичний психолог може ускладнити гру й запропонувати дітям танцювати стоячи, рухатися приміщенням.

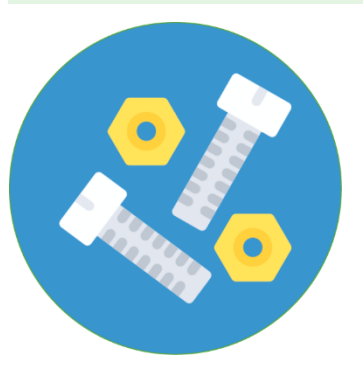
Примітка. Якщо тривожна дитина відмовляється зав'язувати очі, практичний психолог має заспокоїти її й не наполягати — дозволити їй танцювати з розплющеними очима

Штанга (за Марією Чистяковою)

Мета: розслабляти м'язи спини та рук, створювати ситуацію успіху.

Варіант 1. Практичний психолог пропонує дітям уявити, що вони спортсмени-важкоатлети і їм потрібно підняти штангу. Для цього діти ставлять ноги трохи ширше плечей, злегка згинають коліна. Відтак нахиляються, опускають руки вниз, напружують їх і уявляють, що відривають штангу від підлоги. Після цього кидають штангу, видихають і розслабляються. Роблять ще кілька підходів.

Варіант 2. Діти роблять все те саме, що й у першому варіанті, а відтак уявляють, що піднімають штангу над головою. Для цього вони прогинають поперек, розгортають плечі й повільно піднімають напружені руки вгору. Фіксують положення, щоб судді зарахували перемогу. Коли відчують, що стало важко, кидають штангу, видихають і розслабляються. Практичний психолог вітає важкоатлетів із перемогою, відтак пропонує вклонитися глядачам і поаплодувати одне одному. Вправу виконують кілька разів



Гвинтики (за Марією Чистяковою)

Мета: знімати м'язові затиски в ділянці плечового пояса.

Практичний психолог пропонує дітям «перетворитися» на гвинтики. Для цього вони ставлять п'яти й носки поряд. За командою практичного психолога «Почали» — по чергово повертають корпус ліворуч і праворуч. Водночас спрямовують руки в тому напрямку, в якому рухаються.

Бурулька (за Марією Чистяковою)

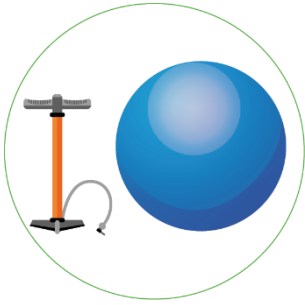
Мета: розслабляти м'язи рук.

Педагог пропонує дітям відгадати загадку про бурульку:

У нас під дахом
Білий цвях висить,
Сонце зійде,
Цвях впаде.



Відтак пропонує інсценізувати її: «Коли я прочитаю першу частину загадки, зробить вдих, станьте навшпиньки й підніміть руки над головою. При цьому намагайтеся якомога сильніше витягнути та напружити тіло. А коли я прочитаю другу частину загадки — опустіть руки й розслабтеся». Вправу виконують кілька разів



Насос і м'яч (за Марією Чистяковою)

Мета: розслабити якомога більше м'язів тіла.

Діти об'єднуються в пари. Один учасник у парі виконує роль м'яча, а його партнер — насоса. «М'яч» стає, розслабляє усе тіло й злегка згинає ноги та руки. Щоб зобразити, що він не наповнений повітрям, трохи нахиляє тулуб вперед, опускає голову. Відтак «насос» починає «надувати м'яч» — відтворює руками рухи, що імітують роботу насоса й супроводжує їх звуком «з-з-з-з».

Із кожним звуком «м'яч» поступово наповнюється повітрям: випрямляє ноги, тулуб, піднімає голову, надуває щоки, розводить руки в сторони. Після цього «насос» припиняє працювати й удає, що висмикує із «м'яча» шланг. Відтак «м'яч» щосили випускає повітря зі звуком «ш-ш-ш» і «здувається» — розслабляє тіло, злегка згинає кінцівки. Після цього діти в парі міняються ролями й гру проводять ще раз

Дихання животом

Мета: знімати напруження, розслаблятися.

Попросіть дитину стати або лягти й покласти долоні на живіт. Відтак почати повільно дихати животом і при цьому спостерігати, як він опускається та піднімається. Після цього попросіть зробити повільний вдих і водночас злегка притиснути долоні до живота, ніби стримуючи його. Нехай дитина повільно видихне й водночас злегка натисне долонями на живіт. Вправу повторіть 10—12 разів, при цьому нехай дитина дихає у нормальному для неї темпі



Потягування

Мета: знімати знімати м'язові затиски, напруження.

Попросіть дитину стати, випрямити спину й поставити ноги на ширині плечей. Відтак плавно підняти праву руку вгору й при цьому прислухатися, як напружуються м'язи у правому боці тіла. Після цього нехай дитина поставить праву долоню дороги ребром й тягнеться нею вгору, наче намагається тиснути нею на небо. Водночас ребром лівої долоні тягнеться донизу, намагаючись тиснути на землю. У такому положенні дитина виконує кілька

циклів дихання. Відтак доволіно опускає руки та уявляє себе деревом, яке ледь-ледь гойдає вітер, і розхитується праворуч-ліворуч 10—15 разів і дихає у нормальному темпі. Під час чергового вдиху дитина повільно кладе долоні на груди, а під час видиху — повільно опускає їх донизу. Робить 2—3 цикли дихання, відтак відпочиває й повторює вправу у зворотному порядку.

Брикання

Мета: розслабити якомога більше м'язів тіла.

Попросіть дитину стати й по черзі різко викидати то ліву, то праву ногу вперед, ніби вона відбивається ногами від когось або чогось. При цьому нехай дитина якомога сильніше струшує розслабленими кінцівками. Коли дитина виконає 10—15 рухів кожною ногою вперед, вона робить таку саму кількість рухів ногами назад.



Сокира

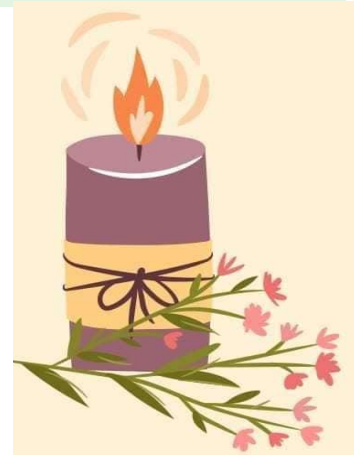
Попросіть дитину стати й уявити, що вона тримає в руках сокиру, щоб нарубати дров. Нехай дитина зробить глибокий плавний вдих. А відтак складе долоні так, ніби тримає в них сокиру, кине руки за голову та зігне їх у ліктях. При цьому нехай вона максимально напружить руки і тисне долонями одна одну. Після цього попросіть дитину рвучко видихнути й, максимально напруживши м'язи рук, зробити різкий рух руками вперед, ніби вона намагається махнути сокирою у повітрі. Повторює вправу 10 разів



Квітка та свічка

Мета: вирівняти дихання, розслабитись

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.



Лимони

Мета: зняти м'язове напруження

Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку. Сильно здавіть лимони, щоб вичавити сік – вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте! Киньте лимони на підлогу та розслабте руки. Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду. Після останнього стискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.



Лінивий кіт

Мета: зняти м'язову напругу

Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Широко позіхніть. Помурчіть: «мяу-мяу». Тепер витягніть руки, ноги та спину, як кіт, повільно потягніться і розслабтесь.





Пір'інка /статтуя

Мета: зняти м'язову напругу

Уявіть, ви пір'інка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'інку, що літає в повітрі. Повторіть кілька разів. Закінчуйте гру пір'інкою в розслабленому стані.

Стрес-кулі

Мета: зняти напругу м'язів, масаж рук

Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього можна наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч в руку (можете взяти два в обидві руки), стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча (змінюйте швидкість стискання, силу, тривалість).



Черепаха

Мета: розслабитись, зняти напругу м'язів.

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться у калачик під панциром десь на 10 секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжувати прогулянку. Повторіть кілька разів. Завершуйте вправу прогулянкою, щоб тіло залишилося розслабленим.