

## ***Консультация «Игры для снятия агрессии, эмоционального напряжения у детей дошкольного возраста»***

Гиперактивный ребенок чаще всего находится в стрессовом состоянии. Постоянное психоэмоциональное напряжение негативно сказывается на работе всего организма в целом.

Родители гиперактивных детей, помогая малышу, должны обращать особое внимание и на физическое развитие ребенка.

Одной из главных проблем детей подобного типа является гипертонус мышц, сохраняющийся порой до младшего школьного возраста. Возможно, ребенку будет показано медикаментозное лечение, но большим подспорьем могут стать и правильно подобранные игры, которые можно проводить как в большой компании, так и в семейном кругу.

### *На мелкие части*

Если ребенок агрессивен и расстроен чем-либо, помогите ему выйти из этого состояния. Для начала вам потребуется обычная бумага. Предложите малышу разорвать альбомный лист на мелкие кусочки, затем еще один. Теперь дайте ребенку лист картона. Вполне возможно, что, справившись с этим заданием, ребенок, сам того не заметив, успокоится. Самое время предложить малышу поиграть в пылесос и убрать обрывки бумаги.

Можно устроить соревнование, разделив замусоренную площадь на участки, победителем объявляется тот, кто чище и быстрее убрал свою территорию.

Игра помогает избавиться от негативных эмоций, успокоиться и, кроме того, развивает мелкую моторику.

### *Морской бой*

Для игры вам потребуется: тазик с водой, шарики из бумаги, бумажные кораблики или любые плавающие предметы для их замены.

Пусть кораблики в плавание. Предложите ребенку сбивать их бумажными шариками. Каждое «судно», пораженное «ядром», изымается с места сражения. После того как будет потоплена вся вражеская флотилия, игра начинается сначала. Всем кораблям можно дать имена и активно комментировать происходящее: «Снаряд пролетел в сантиметре от пиратского судна “Черный плащ”. Еще прицел! Огонь! Ура! Прямое попадание!». После игры попросите малыша навести порядок на поле боя.

Игры с водой оказывают успокаивающее воздействие, а элементы агрессии в игре «Морской бой» помогут ребенку справиться с негативными эмоциями, кроме того, в этой игре развивается глазомер.

### *На море штиль*

В таз, наполненный водой, поместите бумажный кораблик или шарик от пинг-понга. Покажите ребенку, как, дуя на предмет через соломинку для коктейля, можно перемещать его по тазу. Предложите малышу действовать, согласно вашим комментариям: «Ветер усиливается! (ребенок должен усилить струю выдуваемого воздуха)», «Ветер стихает, на море спокойно!», «Кораблик плывет к другому берегу (ребенок, дуя на кораблик, перемещает его к противоположному бортику таза) и т. п.

Помимо того, что игра благотворно влияет на состояние нервной системы, развивается еще и артикуляционный аппарат ребенка.

### *Водяной удар*

Возьмите пустой мягкий флакон из-под шампуня, сделайте в его крышке несколько отверстий. Поместите в таз с водой легкие пластмассовые игрушки или шарики от пинг-понга. Предложите ребенку сбивать игрушки струей воды из флакона.

Игра поможет избавиться от излишней агрессии, снимет усталость. Развивая навыки самостоятельности, попросите малыша после игры аккуратно вытереть всю разлитую воду.

### *Брэк!*

У ребенка был трудный день? Пусть он ненадолго станет боксером. Вместо соперника предложите ему подушку. Но в игре существуют свои правила: начинать поединок можно только после вашей команды «Бой!», а при команде «Стоп!» малыш должен прекратить боевые действия.

Игра поможет избавиться от негативных эмоций и развить у ребенка навыки самоконтроля.

### *Нарисуй настроение*

Если ребенок расстроен, обижен или просто устал, предложите ему порисовать, но не в альбоме. Повесьте на стену большой лист ватмана, выложите краски разных цветов и кисти разных размеров. Пусть малыш творит то, что ему вздумается: мажет, красит, рисует. Понаблюдав за его действиями, вы сможете понять, что чувствует ваш ребенок.

Вполне возможно, что малыш захочет рассказать, что именно он пытается изобразить. Если же у него не возникает такого желания, не настаивайте, позвольте ребенку выразить свои эмоции на бумаге.

### *Мое настроение*

Если вы видите, что ребенок чем-то обеспокоен, расстроен или недоволен, предложите ему поиграть «в настроение». Попросите малыша прислушаться к себе и представить свое настроение: на кого оно может быть похоже? На человека? Животное? Растение или что-то другое? Дайте ребенку чистый лист и попросите его покрасить «настроение», используя самую подходящую для него краску. На другом листе покрасьте настроение, которое было вчера или после посещения цирка, зоопарка. Нарисуйте несколько контуров разных людей. Объясните: «Вот этот человек — очень радостный, а этот — грустный (далее — сердитый, добрый, испуганный, обиженный и т. п.)». Пусть ребенок подберет цвет к каждой эмоции и раскрасит человечков.

### *Дуют ветры*

Вспомните мультфильм про медвежонка Умку, предложите ребенку соорудить берлогу из одеял и забраться в нее. Вы в теплой норе, а снаружи дует сильный ветер, попросите малыша изобразить звук ветра, помогайте ему, пропевая гласные, подражая дуновению ветра. Направляйте ветер в разные стороны.

### *На сон грядущий*

Вы в роли мамы-кошки, малыш — котенок. День был насыщенный, вы порезвились, поиграли, теперь надо умыться. Имитируйте движения кошки: лапкой мойте ушко, шею, грудку, погладьте малышу спинку, помассируйте плечи, почесайте животик. Теперь можно и спать.

### *Семья кенгуру*

Мама-кенгуру встает за спиной ребенка и крепко держит его за бока. По сигналу семья кенгуру одновременно начинает прыжки. Прыгать надо не торопясь, конечную цель определить заранее, например «пастбище» — диван. В следующий раз можно поменяться местами — первой стоит мама-кенгуру, ребенок обнимает ее.

Игра способствует укреплению доверительных отношений между вами и вашим ребёнком, снимает мышечное и эмоциональное напряжение.