

Задания на снятие психо - эмоционального напряжения

«Круглый ушастик»

Наклеить на стене (щите) круг с ушами. Ученики, которых кто-то обидел, разозлил, могут побросать мяч в ушастика, представляя своего обидчика. Таким образом снимается негативное состояние.

«Ласковые ладошки»

Ученики стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

«Вьюнок»

Упражнение выполняется в парах. Один из участников, легко перебирая пальчиками рук, «поднимается» по спине другого снизу вверх (вьюнок растет, тянется вверх).

Упражнение снимает напряжение и успокаивает.

Примечание: перед выполнением этого и предыдущего упражнений необходимо обратить внимание учеников на то, как надо гладить, как прикасаться пальчиками (показать, как именно это надо делать).

«Петушки»

Ученики выталкивают друг друга в круг диаметром 60–70 см, прыгая на одной ноге, заложив руки за спину, участники могут прыгать на двух ногах, также заложив руки за спину. При выполнении этого упражнения для

создания доброжелательного фона можно привлекать спокойных учеников.

«Перематывание клубочков»

Два клубочка разного цвета диаметром примерно 5 см, закрепленных так, чтобы нитки не разматывались, соединены между собой толстой ниткой пряжи длиной 1–1,5 м. Игрок перематывает нитку с одного клубочка на другой.

Можно иметь несколько таких наборов: наматываемая нить может быть разного цвета, длины и толщины.

Упражнение прекрасно снимает напряжение и развивает мелкую моторику.

«Разрушители»

Вместе с учениками собрать крепость (башню, стену) из картонных кубиков (кубиками могут быть склеенные и покрашенные коробочки из-под продуктов, парфюмерии). Потом ученики разрушают эту крепость, бросая в нее мячи. Упражнение выполняют до тех пор, пока есть желание строить и разрушать.

«Секреты»

Сшить небольшие мешочки (примерно 10 - 15 см) одной расцветки. Насыпать в них различную крупу (набивать не туго) — манку, рис, горох, фасоль, гречку и т.п. Предложить участника, испытывающим эмоциональный дискомфорт, отгадать, что же такое находится в мешочках? Участники мнут мешочки в

руках, переключаются на другую деятельность, уходя таким образом от негативного состояния.

«Рваная бумага»

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают все это в большую кучу. Потом можно этой бумагой посыпать друг друга, подбрасывать ее вверх. Предварительно нужно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе будем собирать кусочки бумаги и мыть руки.

«Тесто»

Манипуляции с тестом отлично снимают психоэмоциональное напряжение, развивают моторику. Дети просто мнут его в руках, месят, по желанию могут лепить из него различные фигурки. Дети могут играть с тестом в уголке уединения, вдвоем или поодиночке.

Рецепт приготовления теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 1 стакан подкрашенной пищевым красителем воды, 2 столовые ложки растительного масла. Такое тесто можно долгое время хранить в холодильнике в полиэтиленовом пакете. Если оно подсохнет, нужно добавить немного воды и хорошо его размять.

«Пушистые рисунки»

Кусок искусственного меха (не очень короткого и густого) наклеить на плотную основу — картон, фанеру. Участник пальцем рисует различные предметы на меху. Это упражнение успокаивает, снимает напряжение.