



ПАМЯТКА

«Игровые способы снять эмоциональное напряжение» (для родителей)

1.



Мыльные пузыри

Пускание мыльных пузырей успокаивает и переключает внимание. Предложите ребёнку дуть на пузыри – это учит глубокому дыханию и снимает напряжение.

2.



Лепка из пластилина

Работа с пластилином развивает мелкую моторику и даёт выход эмоциям. Пусть ребёнок лепит всё, что захочет – это поможет ему выразить чувства без слов.

3.



Рисование эмоций

Предложите нарисовать своё настроение или тревогу, а потом – что-то радостное. Творчество помогает осознать и отпустить негативные чувства.

4.



Весёлые догонялки

Подвижная игра в безопасном пространстве помогает ребёнку выплеснуть энергию и стресс. Смех и движение вырабатывают эндорфины – гормоны радости.

5.

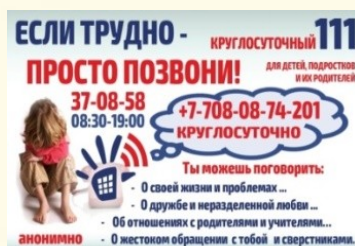


Башня спокойствия

Стройте башню из кубиков по очереди: один кубик – вы, один – ребёнок. Спокойные совместные действия и концентрация на задаче успокаивают и укрепляют доверие.



Список игр от
стресса и тревоги
у детей 4–7 лет.





Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының
«Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының
өңірлік оқу-әдістемелік орталығы» КММ

ЖАДЫНАМА

«Эмоциялық шиеленісті ойын арқылы жеңілдету»
(ата – аналарға арналған)

1.



Сабын көпіршіктері

Сабын көпіршіктерін үрлеу баланы тыныштандырып, назарын басқаға аударуға көмектеседі. Сонымен қатар, терең тыныс алуға үйретіп, шиеленісті азайтады.

2.



Ермексазбен мүсіндеу

Ермексазбен жұмыс істеу ұсақ моториканы дамытып, эмоцияны шығаруға көмектеседі. Бала қалаған нәрсесін мүсіндесін – бұл сезімдерін сөзсіз жеткізуге мүмкіндік береді.

3.



Эмоцияларды суреттеу

Балаға өз көңіл-күйін, мазасыздығын, кейін қуанышты нәрсені салуды ұсыныңыз. Шығармашылық жағымсыз сезімдерді түсініп, оларды жеңілдетуге көмектеседі.

4.



Көңілді қуаласпақ

Қауіпсіз жерде қимылды ойын ойнау балаға энергиясы мен күйзелісін шығаруға көмектеседі. Күлкі мен қимыл қуаныш гормондары – эндорфиндерді бөледі.

5.



Тыныштық мұнарасы

Кезекпен текшелерден құрастырыңыз: бір текшені сіз, бірін бала қояды. Бірге әрекет ету және тапсырмаға көңіл бөлу тыныштандырып, сенімді нығайтады.



4-7 жастағы
балаларға арналған
пайдалы ойындар

