

Вправи та ігри для зняття стресу, тривоги, паніки у дітей

Відчуття тривоги, занепокоєння, страху притаманні малюкам так само, як і дорослим.

Розслабитися та зняти психологічне напруження дітям допомагають дихальні вправи та різноманітні ігри, зокрема такі, що містять лічилки, пісні та віршики.

Ігри для зняття стресу, тривоги та паніки у дітей

Гра «Обійманці»

Перед початком гри потрібно обговорити умову: «Обійми мене сильніше, ніж я».

Гра «Малюємо по тілу»

Можна малювати на животик, або спині дитини різні букви, чи прості малюнки, а вона має вгадати, що це.

Гра «Лимони»

Вдайте, наче ви тягнетеся до дерева, щоб кожною рукою зірвати лимон. Хай дитина за вами повторює. Уявіть, що тримаєте в кожній руці по лимону. Міцно стисніть лимони, щоб вичавити з них увесь сік. Киньте те, що залишилося від лимонів на підлогу і розслабте долоні. Таку вправу можна повторити декілька разів, щоб начавити багато лимонного соку.

Гра «Пір'їна – статуя»

Хай дитина протягом 10 секунд вдає, що вона пір'їна, що летить у повітрі. Потім ви раптом кажете: «Статуя!». Маля завмирає, «перетворюючись» на статую і не рухається. Потім ви кажете: «Пір'їна». Дитина має розслабитися і знову уявити себе пір'їною, що летить у повітрі.

Гра «Погойдай іграшку животиком»

Дитина має взяти улюблену м'яку іграшку і лягти на спину.

Іграшку покласти собі на живіт. Далі вона повинна вдихнути так глибоко, щоб іграшка на животу піднялася якомога вище. А потім видихнути, щоб іграшка опустилася.

Гра «Квітка та свічка»

В момент стресу, гніву та тривоги дуже важливим є вміння повільно дихати. Щоб навчити дитину це робити, покажіть, що вдихати потрібно так, наче нюхаєш гарну квітку, а видихати – наче хочеш задути одним подихом всі свічки на святковому торті.



Гра «Черепаха»

Хай дитина вдає, що вона черепаха, яка неквапливо прямує своєю дорогою. І тут починається дощ. Вона повинна низенько зігнутися і сховатися під своїм «панциром». Так посидіти декілька секунд. Після того, як вигляне сонечко, черепаха виходить зі своєї схованки та продовжує прогулянку. Вправу потрібно повторювати декілька разів.

Гра «Лінива кішка прокидається»

Хай дитина уявить, що вона лінива кішка, яка щойно прокинулася. Хай «смачно» позіхне та скаже «няв». А потім потягнеться руками, ногами, спиною, як кішка.

Гра «Придумай смішну історію»

Дорослий має почати історію, дитина продовжити, потім знову дорослий і т. д. Можна грати у гру всією сім'єю. Наприклад, мама починає: «Одного разу Сергійко пішов на прогулянку і побачив...». Потім тато продовжує: «Рожевого слоника». Далі продовжує історію дитина. Потім – знову мама, тато. І т. д. Якщо є можливість, можна намалювати ілюстрації до цієї історії.

Гра «Розшифруй ім'я»

До кожної букви імені потрібно дібрати позитивну рису, що характеризує дитину і починається на таку саму букву (наприклад, Оксана: Осяйна, Красива, Самостійна, Артистична, Надзвичайна, Активна)

Фото і відео спогади

Добре допомагає відволіктися та пережити стрес спільний перегляд сімейних фотокарток і відео на телефоні, ноутбучі, комп'ютері. Поговоріть з дитиною про те, хто зображений на фото, чим він займається і т. п.

Гра «Різнокольорові предмети»

Виберіть певний колір та постарайтесь знайти навколо всі предмети цього кольору. Наприклад, синій. Шукаємо всі предмети синього кольору. І так по черзі вибирайте різні кольори.

Вправа «Релаксація»

1. Дуже сильно потрібно напружити ступні ніг. Потім розслабити їх.
 2. Далі напружте й розслабте гомілки.
 3. Напружте й розслабте стегна.
 4. Напружте й розслабте сідничні м'язи.
 5. Напружте й розслабте живіт.
 6. Розправте спину.
 7. Далі потрібно зжати та розжати кисті рук.
- І так декілька разів.

Дихальна гімнастика

Навчіть дитину дихати таким чином: вдихати повітря вона має через ліву ніздрю, закривши праву великим пальцем. Видихати потрібно через праву ніздрю, закривши ліву великим пальцем. Повторюйте вправу 3-4 рази.

Робимо масаж

Робимо дитині на спині масаж, використовуючи віршик:

Рейки, рейки, шпали, шпали...

Їхав поїзд із Полтави.



Ось віконце відчинилось —

Горошинки покотились.

Йшли курчата, ціпу-ціпу,

Дзьобали собі на втіху.

А за ними гусенята.

Теж пощипують завзято.

Далі йшла сім'я слонів,

Тупали, аж гай шумів.

От директор-молодець

Стіл поставив і стілець

Та друкує на машинці
Лист малесенькій дитинці:
«Люба доню! Рідна пташко!
Висилаю жовту чашку,
В неї сонячні бочки
І на денці — крапочки».

Ось такі вправи та ігри для зняття стресу, тривоги, паніки у дітей можна використовувати у такі непрості часи.

Підготувала: практичний психолог
Ірина ЧЕРНОВА