Как помочь ребёнку быстро снять нервное напряжение и возбуждение.

Автор: педагог-психолог
Горбатенко Надежда Вячеславовна

Нервное напряжение – это отклонение, возникающее как следствие всевозможных перегрузок психоэмоционального характера.

На наличие психологического стресса у ребёнка указывают следующие признаки: Эмоциональная неустойчивость – легко возникающий плач, раздражительность, обидчивость, беспокойство, неуверенность в действиях, непоследовательность в поступках, капризность, страхи.

Справиться с нервным напряжением и возбудимостью у ребёнка, помогут **Арт - упражнения**. Предварительной подготовки занятия не требуют. Главное - настрой!

При нервном перевозбуждении проводить данные упражнения не рекомендуется.

Дидактический материал: лист бумаги А4, цветные фломастеры (толстые и средние), цветные карандаши.

Упражнение №1

«Не отрывая руки»

Описание: сделать мягкий стряхивающие движения ведущей рукой. Предложить ребёнку выбрать цвет фломастера или карандаша. Показать ребёнку, как правильно ставить карандаш на бумагу и предложить начать рисовать линию в лубом направлении. Рука движется плавно, не отрываясь от бумаги. При выполнении этого упражнения очень важно концентрировать внимание на том, какой след оставляет карандаш или фломастер, и наблюдать за его движением. Помогите ребёнку настроиться и расслабиться. Послушайте его дыхание, оно должно становиться спокойным и ритмичным.

Упражнение №2

«Слепой контур»

(рисование с закрытыми глазами)

Описание : начните с простого упражнения - попробуйте нарисовать круг. Посмотрите, что получилось, можете вместе посмеяться над рисунком. Возможно с ребёнком меняться местами (рисовать по очереди). С каждым разом движения будут становится все увереннее.

Упражнение всегда вызывает бурю положительных эмоций. Кажется что рука сама выполняет задание , но на самом деле мозг активно работает выполняя аналитическую функцию , развивается координация тела. Повторяя это упражнение , вы заметите как замечательно оно тренирует интуицию.

Упражнение №3

«Система координат»

Вариант 1.

Описание: на чистом листе бумаги, с закрытыми глазами рисуем несколько кругов, так чтобы они не выходили за края листа. Сейчас задачей мозга является сохранение координации, ощущать форму и допущенное для рисования пространство. Упражнение можно повторять несколько раз.

Вариант 2.

Описание: на новом листе бумаги, рисуем так же круги, но задачей будет нарисовать максимально большие круги, при этом они должны помещаться на листке бумаги. Следует хорошо сосредоточиться, включить все системы невизуального ориентирования и творить!

В конце занятия предложите ребёнку взять один из вариантов с нарисованными кругами. Закрасить их карандашами (цвета выбирает ребёнок), зону пересечения этих кругов так же требуется закрасить.