

Ігри для зняття стресу у молодших школярів та підлітків

Гра "Доброго ранку". Гру можна використовувати як ритуал вітання, наприклад, зранку.

Доброго ранку, носик, доброго ранку щічки, доброго ранку вухка, доброго ранку шийка, доброго ранку плечики і т.д. — торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройти по всьому тілу

Гра "Ліпка". Потрібно розім'яти тіло дитинки, як тісто, чи пластилін. Це необхідно для зняття напруги у м'язах, що виникає через надмірну напругу.

Обійманці. Пограйте в гру хто кого сильніше обійме.

Коврик. Запропонуйте дитині простукати себе, все тіло, мов коврик (не обов'язково сильно).

Орангутан. Стукати із криком "ЯЯЯЯ" себе по грудній клітині, мов мавпа.

Сніговик. "Ліпимо" із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім "гріємо сонечком" — а зараз вийшло сонечко в сніговик тане. І дитина розслабляється.

Квітка чи дерево. Потужна вправа для "заземлення" дитини (техніки заземлення – це інструменти, які використовуються для саморегуляції і служить нагадуванням про те, що потрібно залишатися зосередженим в теперішньому моменті). Повертає відчуття контролю над тілом. Запитати у дитини, ким вона хоче бути, якої квіткою, чи деревом. Торкнутися стоп — (в тебе дуже міцне коріння, воно із землі бере все, що потрібно для життя і міцно тримає тебе). Торкнутися боків (У тебе такий стрункий сильний міцний гнучкий стовбур. Він може зігнутися, може схилитися, але він ніколи не зламається. Він витримає всі вітри та урагани). Торкнутися голівки — (а це твоя крона — красива, ніжна, соковита, сильна). Ти — дерево Життя.