

Мастер-класс для родителей старших дошкольников по снятию агрессии и напряжения (упражнения и игры).



Организация мастер-класса для родителей старших дошкольников по снятию агрессии и напряжения — отличная идея. Вот несколько упражнений и игр, которые можно использовать на мастер-классе:

1. Игра "Эмоциональный мешок"

- *Материалы:* Мешок с мягкими игрушками или предметами, символизирующими разные эмоции.
- *Описание:* Родители выбирают игрушку и делятся воспоминаниями или ситуациями, когда они испытывали соответствующую эмоцию. Это поможет осознать и обсудить свои чувства.

2. "Медленный танец"

- *Описание:* Поставьте спокойную музыку. Родители и дети медленно двигаются по комнате, словно "тянутся" к небу или "плывут" по воде. Необходимо акцентировать внимание на дыхании и расслаблении тела.

3. "Дерево чувств"

- *Материалы:* Бумага, фломастеры.
- *Описание:* Нарисуйте дерево, где листья — это разные эмоции. Родители и дети могут приклеивать листья с написанными эмоциями или рисовать свои. Это поможет визуализировать и обсудить чувства.

4. "Зоотерапия"

- *Описание:* Познакомьте родителей с концепцией зоотерапии. Предложите упражнения, где каждый представляет себя животным, например, как

"медведь" (усиливает силу) или "кролик" (учит расслабляться). Пусть каждый поддержит движения характера животного.

5. "Рисуем агрессию"

- *Материалы:* Бумага, краски или фломастеры.

- *Описание:* Попросите детей и родителей нарисовать, как выглядит агрессия. Это поможет осознать и выразить внутренние чувства через искусство.

6. "Пальчиковая гимнастика"

- *Описание:* Сделайте упражнения для расслабления рук и пальцев. Например, "сжать-распустить", "погладить", "поймать невидимую энергию". Это помогает снять напряжение.

7. "Дыхательные упражнения"

- *Описание:* Научите родителей и детей простым дыхательным техникам, таким как "глубокое дыхание через нос" и "выдох через рот". Важно делать это в группе, чтобы создать атмосферу спокойствия.

8. "Путешествие в страну спокойствия"

- *Описание:* Сделайте короткую медитацию с визуализацией, где все представляют себя на расслабляющем месте (пляж, лес). Родители могут закрыть глаза и следовать вашим инструкциям.

9. "Трубочка гнева"

- *Материалы:* Пластиковые трубочки.

- *Описание:* Позвольте детям дуть в трубочки, когда они чувствуют гнев. Это поможет выпустить напряжение и агрессию, ассоциируя дуновение с эмоциями.

10. "Командные игры"

- *Описание:* Проведите игры, требующие сотрудничества, такие как "Переправа через реку" (все должны перебираться на другую сторону, не касаясь земли), что помогает выстраивать командный дух и уменьшать стрессы.

Завершение

- **Обсуждение:** После каждой активности обсуждайте с родителями и детьми, что они чувствовали и как упражнения помогли им.

- **Рекомендации:** Дайте родителям советы, как можно продолжать эти практики дома.