

Spēles, kas palīdz bērnam atbrīvoties no spriedzes.

Vislabākais veids, kā atbrīvoties no spriedzes ir atslābināšanās, taču kā lai to iemāca bērnam? Šeit palīgā var nākt spēles, kas palīdz atslābināt muskulatūru.

Dusmīgie un mīļie kaķēni – paspēlējiet kopa dusmīgos un mīļīgos kaķēnus. Dusmīgie kaķi šņāc, grib izlaist nagus un skrāpēties, bet mīļie kaķēni – murrā, vēlas mīļoties un pieglausties klāt. Šādā veidā, mainot lomas no dusmīgā kaķēna uz mīļīgo kaķēnu, bērns atslābināsies un būs guvis līdzsvaru pār savām emocijām.

Maigās rociņas – Atrodiet dažādus mazus priekšmetus, piemēram – nelielus dzīvnieciņus, stikla bumbiņas, krelles, diedziņus, spalviņas u.c. Atlokat bērnam piedurknes līdz elkonim. Pastāstiet, ka pa viņa rokām ar savām mazajām un maigajām ķepiņām pastaigās dažādi dzīvnieciņi. Lūdziet, lai bērns aizver acis un uzmin, kas tas par priekšmetu/dzīvnieciņu staigā pa viņa rociņu. Pieskarieties bērna rociņai pavisam maigi un noglāstiet to. Bērns šādā veidā līdzsvaro sevi un savu elpošanu, līdz ar to, visā ķermenī rodas atslābums.

Piepūšam balonu – kopā ar bērnu iztēlojaties, ka esat baloni, kas vēl nav piepūsti. Ķermeņa daļas ir brīvas – nesesprindzinātas. Tad kopā ar bērnu, imitējiet balona pūšanu, ievilkt elpu un izpūstot to uz āru, reizē ar elpošanu no atslābināta stāvokļa, pamazām sākam pacelties, līdz iztaisnojamies taisni – rokas gar sāniem, taisna mugura un pacelta galva. Kad esat izspēlējuši piepūsto balonu, varat spēli pagriezt otrādi – balonam ir jālaiž gaiss uz āru. No sasprindzinātā (piepūstā balona) stāvokļa, sākat izelpot lēnām gaisu – ieelpas un izelpas. Tādā veidā atkal nonākot atslābinātā un brīvā ķermeņa pozā, kādā bijāt pirms piepūtāt balonu.