

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПОКОИТЬСЯ: ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКА**

Дети-дошкольники часто эмоционально реагирует на различные события. Это могут быть самые разные эмоции - от гнева, обиды или страха до ярко выраженной радости. Очень часто ребенку, в силу возрастных и индивидуальных особенностей, не удастся самостоятельно и легко успокоиться в данных ситуациях, поэтому в этих случаях ему необходима помощь взрослого.

Чем же взрослый – родитель или воспитатель могут помочь ребенку?

- ✚ В первую очередь самому взрослому важно быть в спокойном состоянии. Только после того, как Вы смогли справиться со своими эмоциями - внимательно выслушайте ребенка, помогите ему понять, что привело к появлению данных эмоций.
- ✚ Расскажите ребенку о приемах, которые могут помочь ему успокоиться



### *Приемы снижения психоэмоционального напряжения и гармонизации психоэмоционального состояния.*

- Попить воды, поиграть с водой, умыться.
- Медленно посчитать до 10.
- Написать или нарисовать, что чувствует ребенок, его эмоции.
- Сказать вместе: «Я спокоен, я могу с этим справиться».
- Заняться интересующей деятельностью (попеть, порисовать, почитать и посмотреть любимые книги, поиграть, потанцевать или послушать любимую музыку).
- Использовать нетрадиционные творческие техники, в т.ч. с применением природного материала.
- Пойти в тихое место, уединиться.
- Сделать несколько физических упражнений.
- Применить **игры-релаксации:**

-**игры-релаксации с прищепками** Монотонные движения рук затормаживают отрицательные эмоции. Игра «Лиса».

Ход игры: Ритмичное открывание и закрывание прищепки по ходу проговаривания текста:

*Хитрая плутовка, рыжая головка.*

*Ротик открывает, зайчиков пугает.*

- **игра-релаксация «Ласковые ладошки»**. Дети сидят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди сидящего ребенка по голове, спине, рукам, слегка прикасаясь.

- психомышечные упражнения с чередованием напряжения, расслабления мышц тела.

Игра «Гора с плеч». Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

- **игры с выражением, «выплескиванием» негативных эмоций** (топание ногами, «Мешочек для злых ручек», «Стоп, кулак», «Волшебная дудочка»).

-**дыхательные упражнения:**

«Волшебные звуки» Дыхательная гимнастика, в т.ч. с пропеванием звуков на выдохе («у», «х», «ч», т.д.).

«Дыхание в 3 этапа» (Ш.Мельник) Дыхание: сделайте вдох через нос, задержите дыхание, сделайте выдох через нос – все на равный счет (например, вдох на пять счетов, задержка дыхания на пять счетов и выдох на пять счетов). Положение рук: соедините кончики пальцев, чтобы уравновесить правое и левое полушария.

«Плач Дельфина». Два коротких вдоха и один продолжительный выдох. Такой плач «растворяет» обиду.