

Как помочь ребенку успокоиться или приемы гармонизации эмоционального состояния

Маленький ребенок часто эмоционально реагирует на различные события. Иногда это может быть гнев, обида, страх, ярко выраженная радость ... Не всегда ребенку удастся самостоятельно и легко успокоиться в данных ситуациях, поэтому необходима помощь взрослого. Чем же помочь чаду? Для начала необходимо самому взрослому быть в спокойном состоянии, затем выслушать ребенка, помочь ему понять, что привело к появлению данных эмоций. После этого можно предложить ребенку приемы снижения психоэмоционального напряжения, гармонизации психоэмоционального состояния (для большинства из представленных приемов не требуется наличия специального материала, проводиться могут в любой момент):

- *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.*



«Уголок уединения». Группа «Грибок»

- **Сделать несколько физических упражнений.**
- **Применить игры-релаксации, например:**
- ✓ *игры-релаксации с прищепками* (монотонные движения рук затормаживают отрицательные эмоции).



Игра «Лиса». 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.

- **Провести психомышечные упражнения с чередованием напряжения, расслабления мышц тела.**

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

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

- **Применить 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.

Абаскалова Ю.А.,
педагог-психолог МБДОУ «Детский сад «Сказка» г. Белокуриха