

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

Подготовила педагог-психолог:

Гирявая В.Н.

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 может 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).

- Пойти в тихое место, уединиться.
- Сделать несколько физических упражнений.
- Упражнение «Кулачки». Инструкция: Дайте ребенку в каждую руку какую-нибудь резиновую игрушку (шар, кольцо) и попросите его сжать кулачки крепко-крепко. Пока он подержит кулачок сжатым, пусть считает до 5. Затем пусть ребенок разожмет кулачки и сделает громкий выдох. Руки и тело расслабятся.
- Упражнение «Лепим настроение». Инструменты: пластилин. Инструкция: Разминая пластилин, ребенок лепит свое плохое настроение и рассказывает, от чего настроение испортилось. Это позволяет прожить агрессивные чувства. Затем ребенку предлагается выбрать цвета, которые нравятся и вылепить из них хорошее настроение.
- Упражнение «Возьмите себя в руки». Инструкция: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».
- Упражнение «Солнечный зайчик». Инструкция: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

Данные приёмы и упражнения полезны тем, что после выполнения со взрослым ребенок в будущем может выполнять их самостоятельно. Это будет благоприятно влиять на его психоэмоциональное состояние и саморегуляцию.