Рекомендации для родителей

**Как помочь ребёнку успокоиться: простые приёмы**

**гармонизации эмоционального состояния дошкольника**

Дети-дошкольники часто эмоционально реагируют 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 удается 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», и 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.

Подготовила:

Педагог-психолог МБДОУ

 «ЯСЛИ-САД №367 Г.ДОНЕЦКА»