



**Если Вы хотите,
чтобы Ваш ребенок:**

- научился достигать поставленных перед собой целей;
- успешно справлялся со своими обязанностями в школе;
- умел общаться со сверстниками и взрослыми;
- сохранял уравновешенное состояние в сложных, непредвиденных ситуациях,

то научите его

**справляться со своими эмоциями
и жить в гармонии с собой.**

Данный буклет поможет Вам объяснить ребенку, как справиться с эмоциональным напряжением, выполняя различные упражнения.

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Республики Хакасия для детей — сирот
и детей, оставшихся без попечения
родителей, «Черногорская школа-
интернат»

**Наш адрес:
Республика Хакасия,
г. Черногорск,
ул. Дзержинского, дом № 16**

Мы ждем вас!

Центр психолого-педагогической поддержки
семей с детьми с ограниченными
возможностями здоровья



**СОВЕТЫ
РОДИТЕЛЯМ**

**«Справиться
с эмоциями. Как?»
(практические приёмы
снятия
эмоционального
напряжения у детей)**



"Воздушный шарик"

Инструкция:

1. Представь, что в твоей груди находится воздушный шарик. Вдыхая через нос, до отказа заполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.

2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделай паузу и сосчитай до 5.
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считая до 3, представляя, что каждое легкое - надутый шарик.
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая воздух, представляя, что каждое легкое - надутый шарик, из которого выходит воздух, когда ты выдыхаешь.
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

"Морщинки"

В ходе этого упражнения у детей происходит снятия эмоционального напряжения.

Инструкция:

1. Несколько раз вдохни и выдохни.
2. Широко улыбнись своему отражению в зеркале.
3. Наморщи лицо, начиная со лба: брови, нос, щеки.
4. Подними и опусти плечи.
5. Расслабь мышцы лица.
6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: "Спокойно" и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

"Лифт"

В ходе данного упражнения дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них.

Инструкция:

1. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).
2. Снова вдохни – воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни.
3. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни.
4. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.
5. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

"Мыльные пузыри"

В ходе данного упражнения дети учатся заменять свои негативные мысли на позитивные.



Инструкция:

1. Сядь, возьми карандаш и бумагу. Проанализируй свои мысли, то, что тебя беспокоит. Сравни, как слова соотносятся с твоими чувствами. Фразу "Я плохо себя чувствую" замени на слова: "Я отдохну и буду чувствовать себя лучше".
2. На чистом листе бумаги нарисуй голову, из которой вылетают мыльные пузыри твоих мыслей вправо и влево. На пузырях слева напиши свои негативные мысли, а на пузырьках справа – позитивные.

"Радуга"

В ходе данного упражнения происходит стимулирование эмоционального воображения. Данное упражнение можно выполнять отдельно или после релаксации.

Инструкция:

1. Закрой глаза. Представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу – цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что захочешь увидеть сам.



2. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. Он освежает тебя, как купание в озере. Что ты видишь, когда думаешь о голубом цвете?
3. Следующий цвет – красный. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Что ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?
4. Желтый цвет приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Когда нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?
5. Зеленый – цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зеленый помогает нам чувствовать себя лучше. Что ты думаешь, когда смотришь на него?
6. Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение и даже на самочувствие? Попробуй так же увидеть другие цвета.