

Дыхательные практики.



Упражнения на дыхание помогут детям сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться. Научите ребёнка в стрессовой ситуации сосредотачиваться на дыхании. Для этого пусть считает «про себя»: вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта — это будет один дыхательный цикл, который нужно повторить хотя бы 5–7 раз. Когда ребёнок сможет концентрироваться на дыхании в спокойном состоянии, попросите его «подышать», когда он волнуется.

Попробуйте удлинять выдох относительно вдоха, чтобы успокоиться, или удлинять вдох, чтобы взбодриться.

Тем, кто совсем освоился с упражнением, можно рассказать, что для расслабления лучше всего делать выдох в два раза длиннее, чем вдох. И наоборот: если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться при усталости и грусти.

Рисование картинок в уме

Чтобы справиться с грустью и волнением, нужно в красках и деталях представить себе приятную ситуацию или значимых людей, которые тебя поддерживают. Ребёнок может вспомнить или придумать — увидеть и услышать — такие ситуации и места, в которых ему очень спокойно и радостно, где

он чувствует себя уверенно. Затем — выбрать, кто из близких людей мог бы помочь в сложной ситуации. Представить, что бы они могли сказать и как поддержать.



Исследование своего страха.



Чтобы справиться с тревогой, волнением и страхом, нужно хорошенько их изучить. Страх, в первую очередь, — механизм защиты от опасности. Это важно знать, чтобы относиться к страху более спокойно и дружелюбно.

Попросите ребёнка нарисовать свой страх в виде какого-нибудь образа или существа и попробовать представить, от чего это существо хочет его предостеречь. Если страх не превращается в друга, его можно сделать смешным: дорисовать такие детали, которые превратят страх в смешное или беспомощное существо. Смешное не может быть страшным. В конце концов, рисунок можно порвать и выбросить, пытаясь таким образом избавиться от волнения и тревоги.

Взгляд на ситуацию с положительной стороны.



Позитивное переформулирование — простая методика для изменения отношения к ситуации. Это попытка найти светлые моменты в грустной или тревожной ситуации и подумать о ней по-другому.

Попросите ребёнка:

— Обозначить ситуацию, назвав её одним предложением. Например, «Мой папа не живёт с нами, и меня это очень огорчает» или «Мне не нравится ходить в садик».

— Трансформировать предложение по формуле «Даже если...» или «В любом случае...».

В результате получится: «Даже если папа не живёт с нами, я могу с ним видеться, когда захочу» или «Даже если мне не нравится ходить в садик, там иногда бывает интересно и весело».

Дать агрессии выход в движении.



Злость — это источник энергии. Важно уметь «выпустить» злость через движения и действия. Можно надувать воздушный шарик или дуть в воду через соломинку, если это позволяет ситуация. Также можно провести мини-разминку: бегать, отжиматься, махать руками, приседать. Если для таких движений совсем нет места, поможет просто сжимать и разжимать кулаки, напрягать и расслаблять мышцы рук или ног. Можно сфокусировать внимание на какой-нибудь группе мышц: максимально напрячь эти мышцы и задержать это напряжение на 3–5 секунд, затем на выдохе расслабить мышцы. После чего перейти к другой группе мышц.

Взять паузу



Справиться со злостью гораздо проще в самом начале, когда эмоциональная реакция только начинает разворачиваться. Агрессия обрушивается на человека как лавина, и справиться с ней в конце будет гораздо сложнее. Важно уметь выйти из ситуации, если это возможно, в самом начале: прекратить разговор, уйти в другое помещение. После этого стоит подождать 10–15 минут, посмотреть на себя и ситуацию со стороны, подышать и размяться.

Концентрация на ощущениях.

Чтобы отвлечься от мыслей, которые беспокоят, попросите ребёнка обратить внимание на пять объектов рядом с ним и назвать их про себя. Затем — сосредоточиться и прислушаться, какие четыре звука он слышит, отметить три телесных ощущения, которые испытывает (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом), назвать два запаха, которые улавливает.

Если внимание начнёт ускользать, нужно заметить это и вернуться к выполнению упражнения. Если же в голову будут приходить мысли, то сказать «про себя»: «Я заметил эту мысль», отпустить её и вернуться к упражнению.



Подготовил педагог-психолог МАОУ СОШ
№2 пгт Серышево структурное
подразделение д/с №3: Емельянова С.В.

Буклет « Простые техники саморегуляции эмоций у детей»



**«Умеющий управлять
другими
силен, но умеющий
владеть
собой еще сильнее»**

Лао-Цзы