ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «ПЯТЬ СПОСОБОВ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА УПРАВЛЯТЬ ЭМОЦИЯМИ»

1. Научитесь понимать собственные эмоции.
2. Говорите о своих чувствах (это совсем не страшно)
3. Минимизируйте оценочные суждения.
4. Помогайте ребёнку справляться с сильными эмоциями.
5. Рисуйте, танцуйте, пойте, пишите и играйте вместе с ребенком.

Скорая эмоциональная помощь себе

А что делать, если «накрыло» и надо срочно сбросить напряжение чувств?

Перед тобой чек-лист «скорой эмоциональной помощи»:

* Начни глубоко дышать и концентрироваться на дыхании.
* Протяжно пропевай гласные звуки «а-а-а», «о-о-о», «е-е-е».
* Начинай танцевать или делать тряску всем телом! (упражнение «Блендер»)
* Отбивай пятками свои чувства прямо сейчас, не сходя с места.
* Просто возьми подушку и покричи в неё. Можно делать вместе с детьми.
* Пиши потоковое письмо. Выгружай на бумагу всё, что чувствуешь прямо сейчас!без оценки и без цензуры.

Пусть другие живут обычной жизнью, только не вы.

Пусть другие спорят по мелочам, только не вы.

Пусть другие плачут над мелкими бедами, только не вы.

Пусть другие отдают свое будущее в чужие руки, только не вы.

Джим Рон

Основные приемы регуляции психического напряжения таковы:

÷ метод мышечного расслабления;

÷ метод регуляции дыхания;

÷ метод сосредоточения, концентрации внимания;

÷ метод отвлечения, переключения внимания;

÷ метод самоприказа;

÷ метод визуализации.

МЕТОД МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Помогает снять и физическое, и психическое напряжение.

Сядьте на стул в позу «кучера». Расслабляйте мышцы туловища с помощью «мышечного контролера» — внутреннего взгляда, раскрепощающего ваше тело, начиная от макушки и заканчивая стопами ног. Лежа на полу — то же задание. Расслабьте мышцы левой руки, почувствуйте, как рука от предплечья до кончиков пальцев тяжелеет и становится теплой. То же самое — правая ру-

ка, затем область шеи, груди, живота, таза, ноги.

«Соковыжималка». Представьте, что в каждой руке у вас

находится по лимону! Ваша задача — только усилием, напря-

жением пальцев и кистей рук выжать лимоны до последней

капельки! Расслабили руки полностью! Запомнили состояние

расслабленности кистей и пальцев. Вновь приступаем к «от-

жатию» сока! (Повторить 3–4 раза.)

«Напрягись!» Научимся управлять телом. Для этого мыс-

ленно направляем приказ руке — «Напрягись!» Попытаемся

запомнить реакцию мышц и вернемся вновь к напряжению.

Когда эта команда отработана, переходим к следующей — «Рас-

слабься!» Опять запоминаем поведение тела и проверяем, что

рука висит вдоль туловища абсолютно свободно. Повторим за-

дание на напряжение и релаксацию сначала с одной, а затем

со второй рукой.

То же упражнение делаем с мышцами ног. С шеей. Опять

с руками. Получается? Приятно чувствовать себя хозяи-

ном собственного тела?! Запоминаем свои ощущения и по-

стараемся воспользоваться «мышечным контролером» при

каждом случае психологического или физического напря-

жения!

«Воздух — желе — камень». Просим группу расположить-

ся в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное

напряжение и расслабление всего тела.

По команде ведущего «ВОЗДУХ!» актеры пытаются сде-

лать свое тело максимально «эфирным», лишенным само-

го малейшего напряжения, почти парящим. По команде

«ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находяще-

гося на тарелке желе, оно колышется, вибрирует, в нем при-

сутствует структура.

И, наконец, последняя команда «КАМЕНЬ!» требует от

группы и каждого участника тренинга застыть в позе, в кото-

рой застигла их команда, напрягая до предела все тело.

«Упор». Подойдите, пожалуйста, к стене, упритесь в нее

руками! Ноги на ширине плеч. По моей команде все пытают-

ся расширить границы нашей комнаты. Сделать это можно

лишь раздвинув стены. Даже если нам это не удастся, не бу-

дем заранее отказываться от самой попытки! Не забываем

о правильном дыхании! По свистку сбрасываем мышечное на-

пряжение и мгновенно расслабляемся.

Готовы? Начинаем! Упираемся в стену, пробуем сдвинуть ее

хотя бы на миллиметр! Помогаем себе голосом! Раз-два! Еще упор! Свисток! Расслабились. Взяли дыхание. А теперь еще

раз — упор! Необходимо сделать 5–7 подходов.

«Спагетти». Наверняка, каждый из вас хотя бы раз пробо-

вал спагетти. Не удивлюсь, если для кого-то это — любимое

блюдо.

МЕТОД ОТВЛЕЧЕНИЯ,

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ

÷ включите музыку и потанцуйте;

÷ вспомните любимый анекдот, полистайте альбом кари-

катур, посмотрите кинокомедию;

÷ выйдите на улицу, пройдитесь, обращая внимание на де-

тали: деревья, витрины, машины, прохожих;

÷ займитесь покупками;

÷ постарайтесь сосредоточить внимание на интересной

книге или кинофильме;

÷ составьте для себя список вещей, «создающих вам на-

строение»! Импровизируйте, балуйте себя всякий раз

иным объектом из этого Списка радости!