

## Консультация педагога-психолога

# «Снятие эмоционального напряжения у детей»

Наступила середина учебного года. Дети утомились от занятий, кружков и секций, нахождения «в рамках». Самое время напомнить ребенку, как справляться с перегрузами, и научиться самому не давать эмоциональному напряжению завладеть собой.



*Осознайте, что, если ваш ребенок начинает носиться и кричать во все горло – это значит, что у него внутри накопилось много психологического, физического и эмоционального напряжения, и его переизбыток просится наружу. Подумайте, есть ли в вашем семейном укладе жизни с ребенком пространство и время для своевременного гармоничного выхода таких напряжений.*

Осознайте собственные внутренние убеждения и установки. Вдруг вы никогда не разрешаете ему «разрядиться» естественным и свойственным ребенку способом – через тело, голос и дыхание?

*Нужно следить за тем, чтобы у ребенка было пространство и время для разрядки, а в те моменты, когда внутреннее напряжение вырывается наружу – не подавлять ребенка, не осуждать его, а прививать ему навыки социально приемлемого поведения.*

Если у ребенка начинается выплеск активности, вместо одергивания его и упреков в его адрес радуйтесь, что у ребенка внутренняя структура личности еще не «забита», он слышит естественные природные импульсы, помогающие самостоятельно сохранить хорошее здоровье и психику. *И помните о своей родительской задаче научить ребенка такому поведению, которое одновременно будет гармоничным и для него самого и для внешнего мира.*

Говорите ребенку, что вам нравится, как он двигается, прыгает и кувыркается, как он поет или что-то восклицает, какую игру или танец он придумал. Это хорошо, что он такой активный, сильный и веселый, что у него громкий голос.

*Предложите ребенку другую форму, другую возможность для свободного и спонтанного (если нужно – громкого, шумного, активного) выплеска его внутренней энергии.*



Приведу пример *ваших слов ребенку*: «Сыночек, я вижу, ты здорово научился прыгать! Это хорошо, что ты такой ловкий и сильный. Но у нас есть правило: дома на диване мы не прыгаем. А вот мы с тобой сегодня пойдем на прогулку, там на площадке есть батут, вот там я с удовольствием посмотрю, как ты будешь прыгать. Там даже еще сильнее можно будет прыгать, ты там по-настоящему покажешь класс! А дома от прыжков у нас мебель будет портиться и вообще сломается. И мы с папой будем очень расстраиваться. Так что запоминай: прыгать хорошо - но обязательно в подходящем месте».

В психологической практике накоплен достаточный набор средств и методов, непосредственно направленных на развитие эмоциональной сферы ребенка, снятие эмоционального напряжения. На занятиях проводится обучение детей игровым способам выхода негативных эмоций, где особое внимание уделяется эмоциональной разрядке при помощи физических действий. *Т.к. психическое напряжение вызывает мышечный тонус и приводит к эмоциальному всплеску, то расслабление мышц приводит к снижению эмоционального напряжения и способствует успокоению, восстановлению учащенного дыхания.*

Таким образом, *научив ребенка избавляться от мышечного напряжения, мы тем самым уменьшаем силу воздействия на него стрессовых ситуаций.*

Чтобы упражнения на снятие напряжения работали, необходимо потренироваться с ребёнком в их выполнении, тогда их легко можно будет «включить» в нужный момент.

### Упражнение «Возьми себя в руки»

«Как только вы почувствуйте, что забеспокоились, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхватите ладонями локти и сильно прижмите руки к груди - это поза выдержанного человека».



### Упражнение «Врастись в землю»

«Сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сложить в кулаки, крепко сцепить зубы. Вы - могучее, крепкое дерево, у которого сильные корни, и никакие ветры вам не страшны. Это поза уверенного человека»

### Упражнение «Надоедливая муха»

«Представь, что ты лежишь на пляже, солнышко тебя согревает, шевелиться не хочется. Вдруг муха прилетела и на лоб села. Чтобы прогнать муху, пошевели бровями. Муха кружится возле глаз — поморгай ими, перелетает со

щеки на щеку — надувай по очереди каждую щеку села на подбородок — подвигай челюстью и т.д.



повторите ещё».

### Упражнение «Сбрось усталость»

«Встаньте, расставьте широко ноги, немного согните их в коленях, нагните тело и свободно опустите руки, расправьте пальцы, склоните голову к груди, приоткройте рот. Слегка покачайтесь в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко тряхните головой, руками, ногами, телом. Вы стряхнули всю усталость, чуть-чуть осталось, повторите ещё».

### Упражнение «Воздушный шар»

Выполняется стоя, с закрытыми глазами. Руки подняты вверх. Вдох. «Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.»

### Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

«Встань, закрой глаза, руки подними вверх. Представь, что ты — сосулька или мороженое. Напряги все мышцы тела. Запомни эти ощущения. Замри в этой позе на 1–2 минуты. Затем представь, что под действием солнышка ты начинаешь медленно таять. Расслабляй постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления.»

### Упражнение «Лимон»

«Сядь удобно: руки свободно положи на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представь себе, что у тебя в правой руке лежит лимон. Начинай медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуешь, что «выжал» весь сок. Расслабься. Запомните свои ощущения. Теперь представь себе, что лимон находится в левой руке. Повтори упражнение. Вновь расслабься и запомни свои ощущения. Выполни упражнение одновременно двумя руками. Расслабься.»

Вполне возможно, что после выполнения упражнения на снятие напряжения ребёнку захочется полежать



или даже поспать. Не препятствуйте этому.

И в заключение, *предложенные упражнения на снятие мышечного и эмоционального напряжения прекрасно позволяют расслабиться и взрослым.*