**КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПОКОИТЬСЯ:**

**ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО**

**СОСТОЯНИЯ ДОШКОЛЬНИКА**

Дети-дошкольники часто эмоционально реагирует 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», 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.