

## «Методы снятия эмоционального напряжения у детей с ОПФР»

Детям часто некуда девать свою энергию, они не могут отреагировать свои переживания в конструктивной форме, негативные эмоции накапливаются и находят выход через истерику или агрессию.

Поэтому помогаем им и себе снять стресс – используем способы снятия психоэмоционального напряжения, а затем направляем их энергию в мирное русло - подвижные игры, рисование, лепка из пластилина/теста/глины/кинестетического песка, чтение, «разукрашки», шахматы/шашки, лего и др. конструкторы, настольные игры, оригами, музыка, танцы, плетение из бисера, физические упражнения, просмотр мультфильмов/фильмов, приготовление чего-нибудь вкусенького, прогулки с домашними питомцами.

Дети с ОПФР в силу своих психологических особенностей могут испытывать сильный стресс. И чем интенсивнее напряжение переживает ребенок, тем чаще у него появляются приступы агрессии и т.д. Организм ребенка еще не способен справляться с сильными потрясениями, поэтому ему необходимо помочь снять напряжение. Когда ребенку необходимо быстро снять напряжение, попробуйте один из способов, предложенных ниже.

**1. Предложите ребенку воду.** Обезвоживание приводит к снижению умственной продуктивности. Дайте ребенку выпить стакан холодной воды и немного посидеть. Выпейте стакан воды сами, и вы заметите, как данная процедура успокаивает нервную систему.

**2. Спойте что-нибудь.** Все знают о том, что любимые песни поднимают настроение. Кроме этого громкое пение (даже если вы при этом немного фальшивите) способствует выработке «гормонов счастья» - эндорфинов.

**3. Рисуйте.** Рисование не только помогает отвлечься от источника стресса, но и развивает стрессоустойчивость. Если вас пугает даже мысль о том, что ребенок будет рисовать красками, позвольте ребенку порисовать, например, кремом для бритья на шторке в душе. Шторку будет легко вымыть, а ребенок не измажет всё вокруг.

**4. Попрыгайте в высоту.** Устройте с ребенком соревнование, кто прыгнет выше, дальше или быстрее. Это еще один простой, но действенный способ выпустить пар с помощью физической активности.

**5. Пускайте мыльные пузыри.** Дуть на вертушку или пускать мыльные пузыри - такие занятия помогут ребенку контролировать дыхание а, заодно, нормализовать состояние психики. Кроме того, ребенку наверняка понравится бегать за лопающимися пузырями.

**6. Пейте теплые напитки.** Теплые напитки в прохладный день дают телу ощущение тепла. Это похоже на объятия изнутри. Чашка горячего шоколада или теплого молока помогут ребенку быстро прийти в состояние гармонии.

**7. Задувайте свечи.** Зажгите свечу и предложите задуть её ребенку. Затем зажгите её снова, но при этом немного отодвиньте от ребенка. С каждым разом ребенку нужно будет дышать глубже и глубже, чтобы задуть свечу. Так в игровой форме вы можете научить ребенка глубокому дыханию.

**8. Наблюдайте за аквариумными рыбками.** Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему в больницах часто ставят аквариумы? Согласно исследованиям, наблюдение за аквариумными рыбками снижает артериальное давление и частоту пульса. Более того, чем больше аквариум, тем эффективнее его действие. Когда вам потребуется успокоить ребенка, сводите его к местному пруду или аквариуму для небольшого сеанса «рыбной терапии».

**9. Украсьте стену.** Речь не идет о красках и декорациях, можно просто повесить на стену плакат или картинку из журнала. Это поможет ребенку проявить свои творческие способности. В таком деле важен сам творческий процесс, а не результат.

**10. Обнимите ребенка или позвольте ему обнять вас.** Объятия способствуют выработке окситоцина – гормона, обеспечивающего работу иммунной систем организма. 20-секундные объятия снижают давление, улучшают самочувствие и снижают стрессовые реакции организма. Объятия принесут пользу и вам, и вашему ребенку.

**11. Гуляйте на природе.** Согласно исследованиям, 50-минутные прогулки на природе улучшают мыслительные процессы и снижают уровень стресса. Если у вас нет столько свободного времени, то даже 15-минутная прогулка на свежем воздухе поможет ребенку справиться со стрессом.

**12. Подуйте на вертушку.** Как и в случае со свечей, данное упражнение тренирует дыхание ребенка, однако здесь акцент делается на контролируемый выдох, а не на глубокий вдох. Ребенок должен заставить вертушку крутиться медленно, потом быстро, потом опять медленно. Так он научится регулировать своё дыхание.

**13. Лепите из пластилина.** Во время лепки участки мозга, отвечающие за стрессовые реакции, становятся неактивными, поскольку импульсы активизируют другие участки мозга. Можно купить пластилин в магазине или сделать его своими руками.

**14. Поработайте с глиной.** Подобный эффект наблюдается и при работе с глиной. Позвольте ребенку вылепить что-нибудь из глины или сделать чашку с помощью гончарного круга. Это также прекрасная возможность для ребенка научиться чему-то интересному и сформировать новый практический навык.

**15. Покатайтесь на качели.** Катание на качели не только укрепляет мышцы ног и туловища, но также снижает уровень стресса (такой эффект имеют движения раскачивания). Покатайте ребенка на качели или он может покататься самостоятельно, чтобы успокоить эмоции.

**16. Мните тонкую бумагу.** Мять бумагу – одно из любимых занятий детей. Их успокаивает не только шелест бумаги, но и её текстура. Сенсорные

импульсы активизируют определенные участки мозга, снижающие уровень стресса.

**17. Лопайте пузырьки на упаковке.** Купите немного такого материала и порежьте на небольшие куски, чтобы успокаивать ребенка в моменты стресса.

**18. Катайте теннисный мяч по спине.** Такая процедура действует в качестве легкого успокаивающего массажа. Делайте её, когда ребенку необходимы успокаивающие прикосновения. Массируйте плечи, шею и нижнюю часть спины – эти участки наиболее напряжены в момент стресса.

**19. Массажируйте ступни небольшим мячиком.** Это помогает улучшить кровообращение и воздействует на определенные точки на ступнях, помогая снять стресс и убрать напряжение мышц ног. Ребенку может покатать мяч по всей поверхности ступни, наступая на него с разной силой.

**20. Определите «спокойное место» в доме.** Ребенок должен иметь определенное место в доме, где он сможет прийти в себя в моменты утраты контроля над эмоциями. В этом месте ребенок должен чувствовать себя максимально комфортно, чтобы иметь возможность для полноценного отдыха и восстановления душевного равновесия.

**21. Слушайте музыку.** Музыка улучшает настроение, способствует здоровому сну, снижает уровень стресса и беспокойства. Слушайте музыку различных стилей, установите оптимальный уровень громкости в доме, машине и спальне ребенка.

**22. Покричите.** Иногда плохое настроение ребенка связано с тем, что его переполняет слишком много эмоций. Пусть ребенок примет свободную позу и представит, как эмоции проходят сквозь его тело от пальцев ног до рта. Для их освобождения ребенку нужно громко закричать.

**23. Раскрашивайте книги-раскраски.** Раскраски – отличный способ занять и успокоить ребенка, развить у него мелкую моторику и концентрацию внимания. Купите ребенку карандаши и фломастеры и раскрашивайте страницы книг-раскрасок вместе с ним.

Эти, казалось бы, простые способы, помогут не только улучшить психоэмоциональное состояние ребенка любого возраста, но и научить его лучше разбираться и справляться с негативными эмоциями. Эти навыки сослужат ему добрую службу на протяжении всей жизни

Каким бы замечательным не был детский сад или школа, какие бы профессионалы в нем не работали, никто не поможет вашему ребенку лучше, чем вы.