

Педагог-психолог Ниценко Валентина Валентиновна

**Консультация для родителей на тему
«Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения у детей»**



*Выполнила: педагог – психолог Фадеева Елена
Сергеевна*

«Возьми себя в руки»

Ребенку говорят: «Как только ты себя почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

«Замри»

Ребенку говорят: «Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!». Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

«Сбрось усталость»

Ребенку говорят: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. А сейчас резко тряхни головой, чуть-чуть осталось, повтори еще».

«Врасти в землю»

Ребенку говорят: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты-могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

«Ты- лев!»

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!»

Уважаемые родители, желаем Вам успехов!