

## Полезные упражнения

Автор: педагог-психолог МАДОУ д/с №26 Н.В. Крючкова

Бывают ситуации, а в последнее тревожное время все чаще, когда нас захлестывают состояния: гнев, тревога, паника. Все они довольно разрушительны, а последние две еще и мешают проявлять активность, искать выход.

Чтобы помочь себе, а может, научившись и другому, можно использовать **упражнения для контроля собственных эмоций**.

Делать нужно одно за другим.

1. **включить ощущения:** руки на плечи, стопы должны быть четко на полу. Похлопывать себя по плечам с комфортной интенсивностью 25 раз. Сделать 3 глубоких вдоха через нос, выдоха через рот. Повторить еще один раз, начиная с похлопываний.
2. **Переключить внимание:** посчитать 10 предметов одного цвета, которые вас окружают. Закрыв глаза, назвать их вслух.
3. **Использовать глубокое дыхание:** положить одну руку на сердце, а другую на живот, наблюдать, как двигаются руки во время дыхания. Позевать 3 раза.
4. **Сфокусироваться на +:** задать себе вопрос «Что приносит мне удовольствие? Что меня радует?», подумать об этом и закончить упражнение.

Делайте это упражнение вместе с детьми, можно дать ему какое-нибудь яркое название, тогда вы сможете помочь своему ребенку в кризисной ситуации, просто сказав кодовое слово.