

Комплекс игр и упражнений

«Радуга эмоций»

Автор-разработчик – педагог-психолог МБДОУ № 220 Иовина А.Ф.

МЫ ПОНИМАЕМ ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, ЧТО СЕЙЧАС ВАМ ОЧЕНЬ СЛОЖНО, ПОЭТОМУ НЕ МОГЛИ ОБОЙТИ ВАС И ОСТАВИТЬ ЭТОТ МОМЕНТ БЕЗ ВНИМАНИЯ!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВАС – ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНЫМИ СИТУАЦИЯМИ И СОХРАНИТЬ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕРЕЗАГРУЗКА!!!

Психологические практики и приемы

1. «Моё дыхание»

Сделайте медленный вдох, посчитайте до 5, после чего задержите дыхание на 5 секунд и плавно выдохните. Повторите упражнение 5-6 раз. Это упражнение поможет Вам расслабиться и ускорит процесс засыпания.

2. «Кулак»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, во время которого сожмите в кулак правую или левую руку (в зависимости от того правша вы или левша), задержав дыхание напрягите кулак максимально сильно насколько это возможно и на выдохе разожмите кулак. Повторите упражнение от 5 до 10 раз.

3. «Комок»

Закройте глаза, вытяните руку вперед так, чтобы локоть был согнут, а ладонь открыта, как будто держит в руках неприятный противный шарик, похожий на комок, вспомните любую негативную ситуацию, которая мешает вам расслабиться и представьте, что она это и есть комок, лежащий в Вашей руке и чем больше вы думаете о негативной ситуации, заново и заново переживая ее, тем комок становится больше и тяжелее. Когда Вы почувствуете, что Вам стало тяжело Ваша рука самостоятельно начнет опускаться, а когда Вы решите, что комок, как груз стал слишком тяжелым для Вас просто опустите руку вниз, как будто Вы выбросили его на землю или соберите волю в кулак и из оставшихся сил поднимите руку вверх и представьте, что выбрасываете противный комок далеко-далеко в море, а вместе с ним и весь накопившийся негатив. После этого сделайте глубокий вдох, а на выдохе откройте глаза и почувствуйте легкость и спокойствие. Проверьте себя. Снова вспомните о волнующей Вас негативной ситуации, она уже не должна вызвать негативных эмоций и переживаний, но если все же они остались повторите упражнение несколько раз до тех пор, пока данная ситуация не вызовет у Вас негативной ситуации и Вы будете расслаблены и спокойны.

4. «Проблемная ситуация»

Избавиться от психологического напряжения намного проще, если понять, какая ситуация стала причиной его появления. Как только воздействие раздражителя минимизируется, необходимо проделать упражнения, создающие внутреннее спокойствие и комфорт. Примите удобное положение, расслабьтесь, закройте глаза, вспомните о проблеме и переведите свое внимание на дыхание и наблюдайте за своим телом и снова вспомните проблемную ситуацию, расширьте свое внимание и постарайтесь одновременно удерживать внимание на ситуации и дыхании. Затем почувствуйте кисти рук, пальцы рук и ног, пошевелите ими, почувствуйте свою кожу, дышите глубоко и спокойно и вновь вспомните о проблемной ситуации, откройте глаза, наблюдайте за своим дыханием и за тем, что происходит в помещении, в котором Вы находитесь и снова вспомните о проблемной ситуации. Теперь она не будет для Вас настолько ужасной и Вам будет легко ее решить!

5. «Луч солнца». Для этого упражнения потребуется 5 минут свободного времени, немного фантазии и визуального мышления. Закройте глаза. Представьте, что там где-то далеко в небе зарождается яркий светлый солнечный луч, который потихоньку медленно спускается к Вам. Начните считать про себя в обратном порядке от 10 до 0. С каждым передвижением на 1 единицу солнечный луч будет спускаться все ниже и ниже, постепенно согревая Вас своим теплом, освобождая Вас и Ваше тело от напряжения и наполняя силой. Когда Вы дойдете до 0 и скажете про себя или вслух 0 энергетическое сияние солнечного луча осветит Ваше лицо, руки, плечи и полностью освободит Вас и Ваше тело от напряжения. Не спешите открывать глаза, почувствуйте то тепло и ту легкость, которую передал Вам луч солнца. Когда Вы будете готовы открыть глаза, откройте их и улыбнитесь, потому что Вас светло, тепло и хорошо.

ПОМНИТЕ, ЧТО ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, А СЧАСТЬЕ И ЛЮБОВЬ ВСЕГДА РЯДОМ С ВАМИ - ЭТО ВАШИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ ДЕТИ!!!

