

# Что делать, когда дома с ребенком эмоции бьют через край?

Когда эмоции бьют через край, самое время сделать паузу, чтобы успокоиться. На этой странице вы найдете различные упражнения для этого. Попробуйте пройти их вместе с ребенком. Вы обязательно в конце концов найдете своих фаворитов, которые вам подходят и которые вы можете использовать и в будущем в тревожной ситуации. Какое ощущение у вас вызвало упражнение? Для выражения чувства эмодзи – поставьте крестик в соответствующий квадрат.



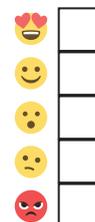
## ДЫШИ

Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. На вдохе мысленно произнесите «Один», а на выдохе скажите «Покой». На следующем вдохе скажите «Два», на выдохе снова скажите «Покой»...



## ДВИГАЙСЯ

- Исполните вместе танец гнева: прыгайте вверх и вниз, скидывайте руки вверх и вниз, а затем потрясите руками.
- Делайте упражнения на напряжение-расслабление: напрягите все мышцы и представьте, что вы роботы. Следует удерживать напряженное положение тела примерно 5–10 секунд, а затем снимать напряжение. Представьте себе, что превращаетесь из робота в тряпичную куклу.



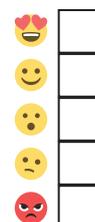
## СЛУШАЙ

- Садитесь на диван, закройте глаза и прислушайтесь к окружающим вас звукам.
- Слушайте любимую музыку через наушники.



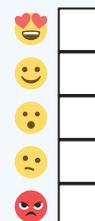
## НАБЛЮДАЙ

- Осмотритесь в комнате и назовите, что вы видите, какие звуки слышите, какие запахи ощущаете и что вы чувствуете в своем теле.
- Посмотрите забавные видео. Когда ролики будут просмотрены, обсудите с ребенком, как изменились ваши чувства. Создайте вместе с ребенком список из ваших любимых видео, чтобы посмотреть их позже еще раз.



## ВЫРАЖАЙ

- Скажите вслух, что вы чувствуете, например: «Я злюсь!», «Я раздражена!».
- Записывайте тревожные мысли и чувства на бумаге в течение 10 минут, а затем сожгите бумагу.





### ПРЕДСТАВЛЯЙ

- Представьте, что светло-голубой успокаивающий цвет растекается в вас с головы до ног.
- Представьте себя в красивом, любимом месте, где обычно все именно так, как хочется. Вы всегда можете вернуться в это место в своем воображении.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



### ВДЫХАЙ

- Вдохните свои любимые ароматы.
- Вдыхайте запах растений или цветов, и найдите среди них новых фаворитов.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



### ДУЙ

- Выдувайте мыльные пузыри или пузыри в чашке с водой с помощью соломинки.
- Посмотрите в окно и сосредоточьтесь на ветках деревьев или облаках. Выдуйте сильные чувства в окно и отправьте их на улицу.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



### РИСУЙ

- Набросайте картинку своих чувств.
- Нарисуйте мандалу чувств. Используйте край чашки, чтобы нарисовать на бумаге круг подходящего размера. Этот круг — волшебное пространство, где нет правил. Это место для особого тяжелого переживания. Используйте формы и цвета для более точного выражения чувства. Для баланса можно также нарисовать мандалу радости, покоя или другого хорошего чувства.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



### ПРОБУЙ НА ВКУС

- Откусите кусочек любимой закуски.
- Сделайте питьевую паузу. Вода или теплый травяной чай оказывают успокаивающее действие. Приготовьте волшебный напиток, настоянный на лимоне и меде, который обладает особым успокаивающим эффектом, если пить его через соломинку.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	



### ТРОГАЙ

- Поиграйте с пластилином.
- Измельчите бумагу.
- Посмотрите в зеркало и погладьте себя перед зеркалом.

😊	
🙂	
😐	
😞	
😡	