

2) воздействие на **эмоции** (смехотерапия, цветотерапия, ароматерапия, арттерапия);

2.1. Ароматерапия

Народный опыт и исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью.

- ✓ **Тонизируют нервную систему** (например: базилик, кедр, лимон, эвкалипт, сосна, бергамот, грейпфрут, мандарин, апельсин, корица)
- ✓ **Успокаивают нервную систему** (например: мята, лаванда, тимьян, герань, мелисса, ваниль, лотос, сандал, ладон, роза, мускат)

2.2. Смехотерапия

Исследования ученых доказали, что **улыбка** положительно влияет на работу мозга человека.

Данная положительная эмоция, проникает во все частички нашего организма, заряжая их позитивом,

вследствие чего, мы чувствуем прилив сил, и быстрее выздоравливаем или защищаем свой организм от болезней.



3) психологические способы (тренинг, переосмысление проблемы).

Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне».

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

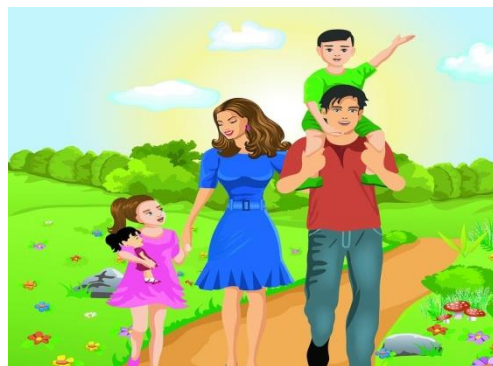


Инструкция: Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед

следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

Ребенок – не тиран, который завладевает вашей жизнью. Эта драгоценная чаша, которая дается на хранение.



Любовь-Доверие-Понимание-Поддержка-Вера – составляющие успеха наших детей

МАОУ Чикчинская СОШ
Тюменского муниципального района

Эмоциональная устойчивость детей



Подготовила педагог-психолог
Антипина Эльмира Фельшатовна
(сот.8-982-915-2004)

с.Чикча – 2021г.

Эмоциональная устойчивость – самый важный компонент в развитии ребенка.

Причины нарушения

эмоционального благополучия ребенка:

1. Нарушение режима дня.
2. Несогласованность требований родителей по отношению к ребенку (зачастую родители не учитывают мнение детей в его развитие)
3. Желание родителей научить своего ребенка знаниям, которые не соответствуют его возрасту.
4. Изобилие информации (в т.ч. зависимость к интернету, играм и т.д.)
5. Неблагополучное состояние в семье (ссоры между родителями, развод или потеря близкого человека).

СПОСОБЫ СНЯТИЯ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ

1.Нерациональные способы не ведут к устранению стресса, а создают все больше проблем (вредные привычки)

2.Рациональные способы борьбы со стрессом:

1)воздействие на **соматику** (двигательная терапия, дыхательная гимнастика, расслабление, водные процедуры);

1.1.Кинезиологические упражнения (кинезотерапия – лечение движением)

- «Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

- «Медуза». Сидя на стуле, совершайте движения руками, подражая медузе, плавающей в воде
- «Снеговик». Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.



1.2.Дыхательная гимнастика

«Растопить узоры на

стекле». Глубоко

вдохните, не поднимая

плеч. Направьте воздух в

живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

1.3.Расслабление (массаж тела):

Упражнение “Дождь в джунглях”

Цель – позволяет снять напряжение, улучшить эмоциональную обстановку между ребенком и родителем.

Инструкция “Давайте встанем в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине впереди стоящего

человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце. А теперь повернитесь на 180 градусов и продолжим игру”.

1.4.Водные процедуры:

(например: контрастный душ, горячие источники, соленая пещера, бассейн и т.д.)

1.5. Использовать КОЛЬЦО СУ-ДЖОК.



Массаж пальцев
Су Джок
кольцом
массажным
можно
рассматривать и
как общий
массаж всего
тела в системах

«насекомого». Он оказывает благотворное влияние на организм в целом: усиливает обменные процессы при ожирении, нормализует аппетит и сон, снимает усталость и стресс, улучшает кровообращение, поднимает жизненный тонус, восстанавливает нарушенные связи. Имеются противопоказания.