

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад компенсирующего вида № 356
620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 14а
Тел.: 233-92-80, e-mail: mbdou356@yandex.ru*

**Советы психолога для родителей
«Игры - релаксации с ребёнком».**

Подготовила:
Педагог – психолог
Одерова Н.В., 1К.К.

Екатеринбург, 2019

Упражнение: «Внутренний луч».

Цель: снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе.

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, поможет очистить психику.

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз. Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

Упражнение: «Пресс»

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед «трудным» разговором или перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность. Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен,

то разбушевавшаяся эмоциональная «стихия» может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя.

Суть упражнения: представьте внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение: «Дерево».

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется сгущённостью сознания и сверх концентрации человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие дегенерации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Дегенерация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм дегенерации. Ролевая дегенерация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Коммуникативная дегенерация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций.

Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким- вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны на встречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу,

корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение: «Книга».

Упражнение вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально в ситуации стресса. Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее «самочувствие» книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть «глазами книги» окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.п. Выполняйте упражнение 3-4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в «мир иных измерений», можно сказать, в видимый «параллельный мир» с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие «иных миров» и внутреннее «включение» дает возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно «выключаться» из собственных травмирующих обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.