Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр»

 имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика

муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «Солнышко»

**«Что помогает снять стресс и напряжение**

 **родителя и ребенка»**

**(консультация для родителей)**

Педагог-психолог:

Полева Г.П.

п.г.т. Стройкерамика

2020-2021 учебный год

***Что помогает снять стресс и напряжение***

***ребенка и родителя.***

​​​​​​​

*В жизни бывает страшно, в жизни бывает больно, в душе нередко возникает напряжение, когда хочется то ли драться, то ли плакать. Что может помочь в снятии этого напряжения?*

1. Если ребенок от происшедшего вошел в плач или ярость, это тоже неплохой выход энергии. Главное, чтобы от этого выплеска никто из окружающих не пострадал. А так - это даже полезно, как тренировка дыхания и дополнительная физическая нагрузка.

2. Плавные, сильные, мягкие объятия, в них замереть, чуть отойдя от сцены проблемы, отвернувшись. Метафора "мама-одеяло". Мягкое, тёплое, надёжное, родное. Завернуть ребёнка в себя, как в одеяло. "Крепко", потому что у мамы часто от нервов руки подрагивают, и если держать не крепко, дрожь чувствуется.

3. Отрегулировать своё дыхание. Плавные, глубокие, регулярные вдохи и выдохи. Обратите внимание, как сильно дыхание в таких ситуациях сбивается; как регуляция дыхания помогает успокоиться; и, главное, как ребёнок синхронизирует со временем своё дыхание с маминым, тоже успокаиваясь.
4. Можно чуть-чуть покачивать ребёнка в такт дыханию, чуть-чуть поглаживать по спинке синхронно. Плавно, медленно, фоном, чтоб не отвлечь от важной работы, которой занят ребёнок - обрабатывать аварию. Еще можно мычать, петь песенки без слов, попевки какие-то. Это как дыхательные упражнения. Опять же, они должны быть "фоновыми", не переключать на себя внимание. Но очень помогают дыхание отрегулировать.
5. Следить за дыханием ребёнка. Когда оно станет ровным, всхлипывания уйдут - повернуться "к лесу задом, к сцене передом". Посмотреть, где случилась беда.

6. И рассказать историю происшествия, "сказку аварии". Например: "Ты бежал вот тут к горке, а перед ней был лёд, левая нога уехала назад, и ты упал и ударился подбородком". Следите за дыханием ребёнка. На опасном месте, когда история подойдёт к "упал" - оно, скорей всего, участится. Ребёнок даже может опять заплакать. Он проживает событие. Историю можно рассказывать много раз. БЕЗ суждений (неосторожно, больно, зря) - только факты, только то, как было.

7. Дети и сами часто рассказывают по несколько раз всем членам семьи и знакомым, обрабатывая. В итоге ребёнок придёт к тому, что сможет историю рассказать или прослушать на ровном дыхании. Это значит, что стресс снят.

8. Когда ребёнок помирился с местом и историей происшествия, и ТОЛЬКО тогда, не раньше, можно устроить "разбор полёта". Хорошо его начать с вопроса вроде "Как ты думаешь, что стоило сделать?" То есть уже изменить "сказку аварии", придумать новую. Подчеркну, к этому этапу стоит приходить, эмоционально справившись, успокоившись. НИКОГДА не имеет смысл говорить "не делай того" или "куда ты смотрел!" - пока ребёнок плачет. Закройте рот и держите закрытым, а дышите глубоко и плавно - через нос. А когда ребёнок успокоится, он и сам всё расскажет, где ошибки были, и как их исправить.

Педагог-психолог: Г.П. Полева

Источник : [https://www.psychologos.ru/articles/view/chto-pomogae..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.psychologos.ru%2Farticles%2Fview%2Fchto-pomogaet-snyat-stress-i-napryazhenie-rebenka-i-roditelya&post=154003814_2287&cc_key=)