

## 5 УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ



Дети имеют право на сложные, порой негативные эмоции! Задача же взрослых – помочь ребенку эти чувства прожить безопасно и «экологично»! Игры-упражнения, приведенные ниже, помогут научиться регулировать самые разные психологические состояния.

### 1. «Что я чувствую?»



Чтобы совладать с эмоциями, нужно осознавать их. Это первый шаг в развитии эмоционального интеллекта. Заведите традицию – периодически обсуждать с ребенком, что вы оба чувствуете прямо сейчас и почему. Не забудьте, что за негативные эмоции не нужно стыдить или ругать! Все чувства полезны и для чего-то нужны, главное – уметь их использовать во благо!

## 2. «Сердитый шарик»



Надуваем воздушный шарик, представляя, как сила негативной эмоции вместе с воздухом залетает внутрь. Это упражнение направлено на работу с гневом, злостью, раздражением, обидой. Готовый шарик можно отпустить в небо.

## 3. «Брызги»



Представьте себе негативную ситуацию, неприятное чувство или воспоминание в виде капель воды, которые находятся на поверхности кожи. Стряхните ее со всего тела – от головы до кончиков пальцев рук и ног, пусть плохое брызгами разлетается во все стороны!

## 4. «Разноцветное дыхание»



Сядьте поудобнее, закройте глаза и начинайте спокойно дышать, выдох немного длиннее чем вдох. Представьте себе, что **вдыхаете вы голубой**, искрящийся, освежающий воздух. Он дает энергию, легкость. А выдох будет серым – это то, что беспокоит, то, что вызывает напряжение.

## 5. «Мешочек с силой»



Упражнение, которое можно выполнить после остальных, направленных на избавление от тяжелых эмоций. Наполните мешочек небольшими предметами. Попросите ребенка представить, что внутри – те положительные чувства, которых ему не хватает. Например, радости, спокойствия, уверенности. Пусть назовет чувство и достанет предмет-символ.

Кстати, все перечисленные упражнения, конечно, очень полезны не только для детей, но и для взрослых!

По материалам сайта Национальной ассоциации детских реабилитологов <https://nasdr.ru/>