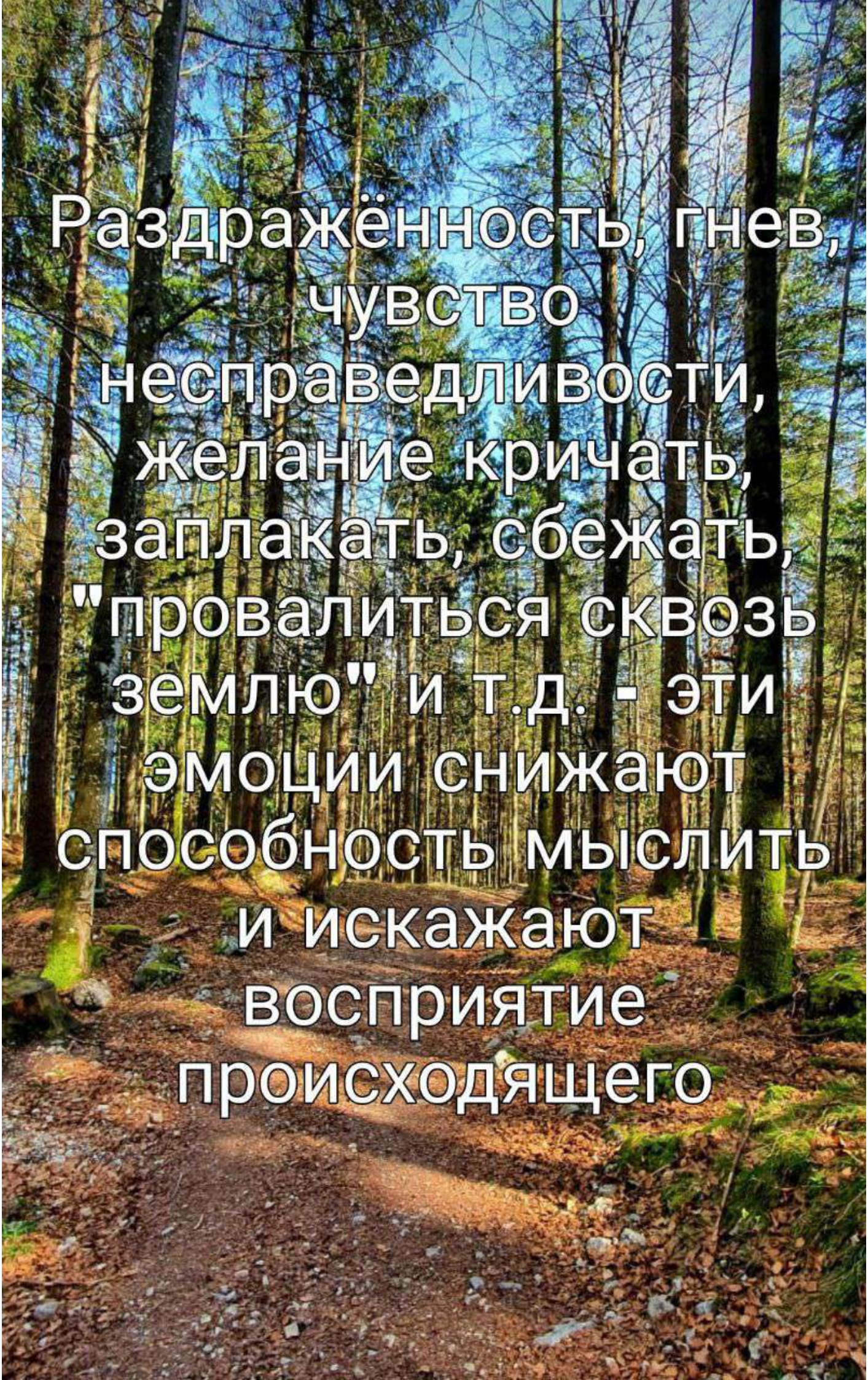
Родителям и детям

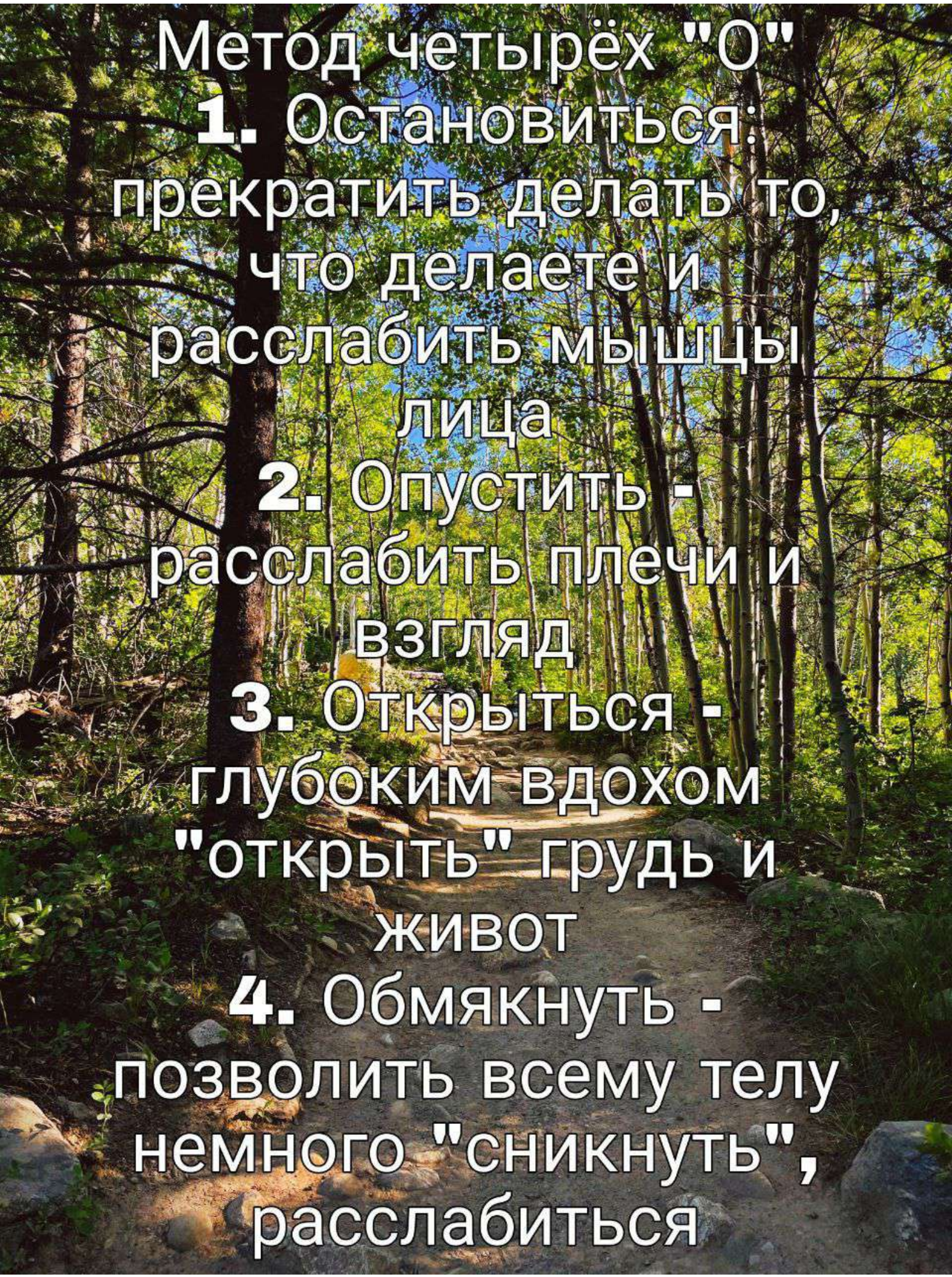
Подписано цифровой подписью: Кузьмина Наталья Эдуардовна

DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047707019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 4 Июль 2022 г. 11:19:19

Методы самоуспокоения в конфликтной, стрессовой ситуации


Раздражённость, гнев, чувство несправедливости, желание кричать, заплакать, сбежать, "провалиться сквозь землю" и т.д. - эти эмоции снижают способность мыслить и искажают восприятие происходящего

Метод "Найди пять красных предметов" Поставить себе (ребёнку) задачу для переключения внимания найти 5 предметов с определённым признаком по цвету, составу, структуре, качеству и т.п. (красные, деревянные, тяжёлые, шершавые, холодные и т.д.)


Метод четырёх "О"
1. Остановиться: прекратить делать то, что делаете и расслабить мышцы лица
2. Опустить - расслабить плечи и взгляд
3. Открыться - глубоким вдохом "открыть" грудь и живот
4. Обмякнуть - позволить всему телу немного "сникнуть", расслабиться

Эти простые методы помогут успокоиться во время конфликтного общения и сложных ситуаций родителям, а родители, в свою очередь, могут научить "брать себя в руки" детей (старшего дошкольного возраста и старше)