

Дана Смалъ

Як знизити стрес і злість дитини «Тут і зараз»



Уявляємо велику кількість свічок та намагаємось одразу їх задуть



«Голосні єдиноборства»- уявляємо себе в ролі каратиста. Голосно намагаємось імітувати боротьбу карате



Беремо полотенец і розстигаємо якомога ширше за краї. Якщо є внутрішня потреба, полотенцем можна щосили вдарити по чомусь твердому(ліжку)



Місимо, мнемо пластилін, глину, тісто - щосили. Можна вимішуючи, вдаряти кулаками по платиліну

Якщо є можливість та потреба - голосно покричати, потупотіти ногами, побити кулаками щось – дайте можливість вивільнитись



Як допомогти дитині пережити стрес «Тут і зараз»

Дана Смалъ



Дорослий слідкує за своїм диханням і налаштовує дитину на спокійне дихання



Масаж жувального м'язу

Міцні обійми



Триваємо тілом як паличками, щоб «вдарити» стрес



Вправа «Колода»: лягаємо з дитиною на тверду поверхню, обіймаємо міцно руками і разом перекочуємось по поверхні



Простуємо тіло кулачками «садимо набінки»



«Млинець» – занутоємо дитину в одяло і легенько простуємо тіло



Масаж рук та стоп «На всі сторони світу»