

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ!

Елена, психолог КГБУ СО Центр семьи "Зеленогорский" предлагает вашему вниманию несколько простых упражнений для снятия напряжения!

Что-то можно попробовать выполнить прямо на работе на перерыве! А также дома с семьей! Думаем детям понравится быть "колбаской" в бутерброде!

Каждый день мы и наши дети накапливаем стресс в различном виде. С ситуацией сильного эмоционального напряжения психолог поможет справиться за 10-12 встреч.

Но, любой родитель может помочь своему ребёнку расслабиться и снизить напряжение, накопленное за день.

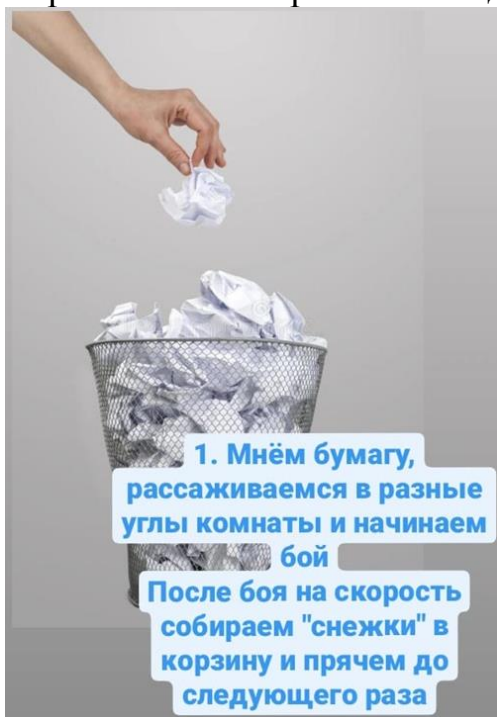
### ВАМ В ПОМОЩЬ ПРОСТЫЕ ДОМАШНИЕ ИГРЫ

#### **СНЕЖКИ**

Нужна корзина или ведро и листы бумаги.

Правила: бумагу мнём, рассаживаемся в разные углы комнаты и начинаем бой. С места вставать нельзя, остальное можно! Задача: попадать в маму, папу, сына и дочку.

Игра помогает выразить обоюдную злость и обиду.



## ЛЯЛЕЧКА

Покрывало (по размеру)

Рассказываем ребенку, что когда он был маленьким мама его вот так заворачивала(пеленаем, можно потуже), и вот так качала(качаем на ручках или с боку на бок). Игра помогает лучше ощутить границы своего тела, успокоиться в покачивании.



## БУТЕРБРОД

Нужны 2 подушки

Предлагаем поиграть в бутерброд.

-Хочешь быть колбасой или сосиской?

Сначала берём хлеб (кладём подушку), теперь кладём на "хлеб" "колбаску", "колбаску" смазываем соусом или маслом или ещё чем-нибудь вкусным и накрываем хлебом. Немного надавливаем на бутерброд сверху. Упражнение улучшает ощущения от собственного тела.



## !!!!УСЛОВИЯ ДЛЯ ВСЕХ ИГР

Ребёнок хочет в них играть. Если игра не нравится, нужно её прекратить.

У всех участников положительный настрой.