

«Скорая помощь» при нервном возбуждении

1. **«Цапля»:** постоять на одной ноге, поджав под себя другую.
2. **«Ветряная мельница»:** поставить ноги в одну линию и имитировать руками движения крыльев ветряной мельницы в течение 30 секунд.
3. **«Веселый мяч»:**
 - бросить мяч в стену и поймать его
 - дать мячу отскочить от пола, присесть – и поймать его сидя
 - успеть не только сесть, но и снова встать – и поймать мяч стоя
 - повернуться на 360° вокруг своей оси и поймать мяч
4. **«Слон»:** пройтись или пробежаться по комнате как слон (опора на вытянутые руки и выпрямленные ноги – не сгибать их в коленных суставах).
5. **«Дерево»:** ступня одной ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра другой ноги, которая является опорной, руки подняты вверх и сомкнуты ладонями, в такой позе постоять 1–2 минуты.



Лови лайфхак!

- «потягушки» в кровати (бережное пробуждение любимого организма)



- ходьба босиком на носках до туалета
- ходьба на пятках босиком до кухни
- подскоки в прихожей
- умывание и одевание – в танце и под музыку!



- гормоны удовольствия больше всего вырабатываются в мышцах – больше двигайтесь – и будет вам радость!
- для быстрого насыщения подойдет зерновой хлеб и фрукты
- чаще всего нашему организму нужна вода, а не еда – поэтому больше пейте!



Гнев, как мусор, нельзя хранить, но чужой мусор

и Что делать?

- комкать и рвать бумагу
- бить подушку или боксерскую грушу
- топтать ногами
- громко кричать, можно использовать «стаканчик» для криков или бумажную «трубу»
- пинать ногой подушку или консервную банку
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать, порвать и выбросить
- втирать пластилин в картонку или бумагу
- прыгать изо всех сил (на батуте)
- перебирать в руках антистрессовые игрушки



Главное – найти в себе силы и попросить прощения у того, на ком сорвал

СВОЁ зло!

Поведение взрослых во время истерики

Что делать?

Спокойное поведение!

Пожалеть ребенка в его горе, проявить заботу о нем, разделить с ним его обиду и т.д.

Взять на себя ответственность за ситуацию: «Я знаю, как тебе помочь, так как я большой и сильный!».

Переключить внимание ребенка: «Посмотри, здесь есть кое-что интересное для тебя!».

Оценить и обсудить **ПОВЕДЕНИЕ** или **ПОСТУПОК** ребенка по принципу: «Ребенок не может быть плохим или делать на зло, могут быть плохими его поступки».



Не надо делать во время истерики

1. Раздражаться, злиться, кричать – ребенок «считывает» Ваше поведение, это **усилит истерику**.
2. **Бить ребенка** – «девальвация доверия и защиты»: с каждым ударом **рвется 1 нить в канате ЛЮБВИ** к Вам.
3. **Оставлять ребенка один на один с истерикой** – чувство ненужности и отчаяния: «Меня не любят, я плохой» – **снижение самооценки, потеря опоры в жизни**.
4. **Давать ребенку то, что он требует** – закрепление нежелательной формы поведения, **упрямство**.
5. **Считать, что он делает «на зло»** – у ребенка прогностическое мышление (предвиденье реакции окружающих на его поведение) формируется к 6-7 годам; – **обида, чувство непонятости**



Детские «недетские» проблемы



Советы невролога