

## Правила по управлению ребёнком своих эмоций



1. Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
2. Можно представить себя львом! «Он красив, спокоен, уверен в своих силах, голова гордо поднята, плечи расправлены. Его зовут как тебя (ребенка), у него твои глаза, тело. Ты – лев!»
3. Сильно-сильно надавить пятками на пол, все тело, руки, ноги напряжены; зубы крепко сцеплены. «Ты – могучее дерево, очень крепкое, у тебя сильные корни, которые уходят глубоко в землю, тебе никто не страшен. Это поза уверенного человека».
4. Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.