**КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ МЯСИЩЕВА Н.А., МДОУ № 67**

**УЧИТЕ УПРАВЛЯТЬ РЕБЕНКА СВОИМ ЭМОЦИЯМИ (С ПЯТИ ЛЕТ)**

* Можно сильно сжать кулаки, напрячь мышцы рук, затем постепенно расслабляться, «отпуская» негатив.
* 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!»
* 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.»
* Если ребенок начинает злиться, попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.