**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

**Как нашим детям стравиться с тревожным состоянием, несколько упражнений которые помогут нормализировать эмоциональное состояние ребенка.**

1. **«Что ты чувствуешь, можешь нарисовать это?»**

Дети часто не могут выразить свое состояние в словах, и эта невысказанность делает ее еще более тягостной. С помощью красок или карандашей ребенок может не только выразить то, что терзает его, но и взглянуть на свою тревогу со стороны, сделать ее осязаемой и чуть менее страшно.

1. **«Я люблю тебя. Ты в безопасности».**

Тревога заставляет ребенка чувствовать себя беззащитным. Ваши слова о том, что ему нечего бояться, особенно важны в этой ситуации.

1. **«Давай представим, что мы надуваем воздушный шар. Сделай глубокий вдох и дуй, пока я не сосчитаю до пяти».**

Один из верных способов справиться с тревогой-выровнять дыхание. Но если вы предложите ребенку сделать глубокий вдох посреди панической атаки, вы можете услышать в ответ: «Я не могу». Вам будет легче, если вы это представите в форме игры. Когда ваше тело находится в удобном положении, это состояние передается и разуму. Подушка и плед послужат отличным «успокоительным».

1. **«Я хочу, чтобы ты повторял за мной: «Я смогу». Сделай это десять раз.**

Этот способ используют марафонские бегуны, чтобы преодолеть «стену» - чувство бессилия, которое возникает после преодоления большей части дистанции, когда ресурсы организма оказываются на пределе.

1. **«Почему ты так думаешь?»**

Этот вопрос помогает ребенку разложить темный и пугающий образ своего беспокойства на более простые и ясные детали. Этот пример особенно полезен для уже подрастающих детей, которые уже способны анализировать свои мысли и чувства.

1. **«Мы вместе! нам никто не страшен»**

Ощущение одиночества и отдаленности – мощный источник тревоги. Покажите ребенку, что в мыслях вы всегда будете с ним, даже если физически будите далеко.

1. **«Это чувство пройдет, давай устроимся по удобнее и подождем»**

Когда наше тело находится в удобном положении, это состояние передается и разуму. Обычное одеяло и плед могут быть прекрасными «успокоительными».

1. **«Давай сосчитаем до десяти»**

Эта простая техника помогает отвлечься от тревожных мыслей. Предложите ребенку сосчитать что угодно – часы на руках у прохожих, зашторенные окна в доме напротив или родинки на руке.

1. **«Закрой глаза и представь ….»**

 Визуализация - мощная техника, которая используется спортсменами для уменьшения боли и волнения. Предложите ребенку пройтись по волшебному лесу или космической станции. Спрашивайте, что он видит, - побуждайте его фантазировать.

1. **«Засеки две минуты и скажи мне, когда они пройдут».**

Концентрация на времени также хорошо помогает справиться с тревогой. Наблюдая за движением секундной стрелки, песочными часами или электронным таймером