***ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ.***

******

Детям намного сложнее справляться с нахлынувшими эмоциями, чем взрослым. Именно поэтому они становятся капризными и устраивают истерики на ровном месте. Чтобы этого избежать, нужно помочь ребенку избавиться от переизбытка эмоций.

Вместо того, чтобы пичкать детей таблетками или ставить в угол за непослушание, лучше предложите им несколько интересных игр, которые помогут им успокоиться.

**🔹1. НИ ЗВУКА!**

Передавайте друг другу колокольчик так, чтобы он не зазвонил. Покажите ребенку, как это нужно делать - очень бережно и тихо. Если он захочет, пусть зазвонит в колокольчик и внимательно послушает, как тот звучит.

Если детей много, сядьте в тесный круг. Сначала передавайте колокольчик соседу, а затем тому, кто сидит дальше от вас. Хорошо, если для этого нужно будет встать и подойти к кому-то. Главное условие - не нарушать тишину.

**🔹2. СМОТАЙ КЛУБОЧЕК.**

Предложите ребенку смотать в клубочек яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше.

Не забудьте сообщить ему, что этот клубочек волшебный - забирает грусть, печаль, злость и обиду, как только начинаешь его сматывать, так сразу же и успокаиваешься.

**🔹3. Я-ВОЗДУШНЫЙ ШАР.**

Вместе с ребенком надуйте несколько воздушных шаров, затем из каждого медленно выпустите воздух. Внимательно следите за тем, как из шара выходит поток воздуха.

***Педагог – психолог Зимукова Татьяна Рафаиловна***