Памятка для родителей

«Скорая помощь» при нервном возбуждении у детей»

Если ребенок чем-то возмущен и готов вот-вот взорваться или разрыдаться, предложите ему – лучше вместе с вами – совершить одно из предлагаемых ниже, или сразу все, действия:

1. Постоять на одной ноге, поджав под себя другую (как цапля); затем несколько раз подпрыгнуть.
2. Поставить ноги в одну линию (левая впереди, пятка приставлена к носку правой) и имитировать руками движения крыльев ветряной мельницы в течение примерно 30 с. Если потеряли равновесие, походите по комнате и попробуйте еще раз.
3. Вдохнуть и поднять руки в стороны, на выдохе поставить левую ногу впереди правой (вплотную к ней, как в предыдущем упражнении) и закрыть глаза. Постойте так, сколько сможете.
4. Бросить мяч в стену и поймать его.
5. Стоя, бросить мяч в стену, дать ему отскочить от пола, а в это время присесть – и поймать его сидя.
6. Выполнить то же самое упражнение, при этом постараться успеть не только сесть, но и снова встать – и поймать мяч стоя.
7. Стоя, бросить мяч в стену и, пока он отскакивает от пола, повернуться вокруг своей оси и поймать его.
8. Пройтись или пробежаться по комнате как слон (опора на вытянутые руки и выпрямленные ноги – не сгибать их в коленных суставах).
9. Встать в позу "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 мин.