

Пам'ятка для батьків

Емоційна регуляція вдома: практичні вправи

Дихальні вправи

- ✚ «Квітка і свічка»: дитина уявляє, що вдихає аромат квітки (глибокий вдих), а видихає, наче задуває свічку (повільний видих).
- ✚ «Квадратне дихання»: вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 4, пауза на 4.

Творчі методи

- ✚ **Малювання настрою**: запропонуйте дитині намалювати свій настрій кольорами чи формами.
- ✚ «Скульптура емоцій»: з пластиліну або конструктора створити образ злості, радості чи тривоги.
- ✚ **Щоденник емоцій**: короткі записи або малюнки про те, що дитина відчувала протягом дня.

Рухові вправи

- ✚ «Струсити емоції»: потрусити руками, ногами, тілом, ніби «струшуєш» напругу.
- ✚ **Танцювальна пауза**: ввімкнути музику й рухатися довільно 2–3 хвилини.
- ✚ «Замри–рухайся»: чергування моментів повної нерухомості та активного руху.

Вербальні техніки

- ✚ «Я-повідомлення»: навчіть дитину говорити «Я відчуваю...» замість «Ти винен...».
- ✚ «Словник емоцій»: разом складайте список слів для різних почуттів.
- ✚ **Рольові ігри**: відтворюйте ситуації, де дитина може потренуватися висловлювати емоції.
- ✚ **Релаксація**
- ✚ «Тіло як глина»: напружити всі м'язи, а потім поступово розслабити.
- ✚ **Візуалізація**: уявити місце, де дитині добре й спокійно (ліс, море, кімната).
- ✚ «Теплий плед»: загорнутися в ковдру й відчувати тепло та захищеність.