***Как справиться с эмоциями, используя манную крупу.***

Все мы оказались в новой ситуации. А новое чаще всего пугает, настораживает, вызывает чувство растерянности. Человек попадает в стрессовую ситуацию. Психологи рекомендуют действия, состоящие из трёх шагов:

Попробовать:

1. Изменить ситуацию.
2. Уйти от ситуации.
3. Принять ситуацию.

Затем начать планировать свою деятельность. Не позволять беспокойству взять верх над собой.

Как утверждает Зинедин Зидан:

«*Мы – единственные виновники произошедшего. И мы же единственные, кто может исправить ситуацию*».

Хочу поделиться с вами простым, доступным способом, позволяющим «перезагрузить» себя. Упражнения я взяла у замечательного психолога Елены Тарариной.

Вам понадобятся: манная крупа (доступная, недорогая, экологичная), лист бумаги или кусок обоев, если нет – газета. Небольшие предметы или игрушки.

1. Кладёте лист на стол перед собой и насыпаете немного манной крупы посредине. Разравниваете так, чтобы получился круг из неё. Выбираете 3 небольших предмета и показываете партнёру или ребёнку. Он берёт их в руки, закрывает глаза, знакомится с ними и запоминает их. Затем партнёр закрывает глаза, а Вы расставляете фигурки на манном круге. Партнёр, не открывая глаз, ставит два пальца (указательный и средний) около круга и мелкими шажками начинает двигаться, искать предметы. Когда все предметы найдены, вы меняетесь. Вы – ищете, партнёр расставляет.
2. Манку можно зажать в кулаки и на небольшой высоте начинать высыпать на лист. Можно погружать руки, засыпать их.
3. Одновременное рисование двумя руками. Это способствует развитию межполушарного взаимодействия и сбросу негативных эмоций, снятию усталости. Рисовать можно и взрослому и ребёнку.

Задания:

Возьмите манку в 2 руки, зажав в кулак, чтобы большие пальцы были вверху и одновременно, **очень важно одновременно** начинайте рисовать:

1. Два ровных круга (не овала, а круга). Старайтесь, чтобы эти круги получились ровными и одинаковыми (можно рисовать треугольник, квадрат и т.д.)
2. Манку собрать. Нарисовать аналогично 2 одинаковых глаза. Посмотреть в глаза соседу, ребёнку – нарисовать его глаза.
3. Нарисовать 2 одинаковых цветка. Затем двумя безымянными пальцами прорисовать детали цветка. Средними пальцами - детали в цветке.
4. Двумя руками – дом, в котором мне хорошо. Двумя большими пальцами прорисовать детали этого дома.

*Хорошего Вам настроения!* Педагог-психолог МБОУ СОШ№4 им. А.В. Суворова Нырова Любовь Юрьевна.