Як зняти психологічне напруження дитини

- **Глибоке дихання.**

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину

- **Фізичні навантаження**

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі спортивні ігри: футбол, волейбол, теніс тощо, здійснювати велосипедні прогулянки з ровесниками, а ще важливіше - разом із батьками.

- **Живопис**

Живопис своїм розмаїттям кольорів, світла і тіні створює особливу музику картини. Колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача особливий психофізіологчний вплив.

- **Художнє слово**

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

- **Театр**

Вважають, що він має магічну силу впливу на психіку людини.

- **Позитивні емоції**

З давніх - давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження і заспокоює дитину.

- **Музика**

Людям здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і В. Бехтєєв довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організма сприяють ніжні колискові пісніі, спокійна музика.

- **Спілкування з природою**

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Тому прогулянки з дитиною у парку або виїзди на природу усією сім'єю - найкращі ліки від нервових перенапружень та чудовий засіб зміцнення родинних стосунків.

- **Гра**

Гра - явище феноменальне, вона притаманна всім дітям. БЮез неї дитина не може нормально жити та розвиватись. Особливого значення набуває участь в іграх дітей та батьків під час спільного проведення відпочинку.