

Пять шагов для создания тесной взаимосвязи между матерью и ребёнком.



1. Часто брать ребёнка на руки и прижимать его к себе.
2. Долго и спокойно смотреть ему в глаза.
3. Чаше улыбаться ребёнку.
4. Петь колыбельные песни.
5. Поглаживать ребёнка (делать массаж).
6. Говорить ему почаще, какой он хороший (найти что-то положительное). Дети быстро усваивают как отрицательные, так и положительные высказывания, а в неблагополучной семье дети чаще

слышат в свой адрес негативные характеристики. В результат формируется стойкое сознание «Я – плохой». Люди с низкой самооценкой избегают трудных ситуаций, ими легко руководить, нетрудно ввести в заблуждение, характерно заискивающее поведение, по жизни чаще занимают оборонительную позицию, легко разочаровываются, обвиняют других в своих ошибках.

4. Упражнения, направленные на расслабление мышечного тонуса.

(«Брёвнышко» — перекатывание лежа с бока на бок; «Лодочка» — поднимание лёжа на спине прямых рук и ног и др.).

5.Использовать дыхательные упражнения для снятия напряжения и релаксации (научить детей самостоятельно выполнять их, когда они чего-то боятся или встревожены. (Пример: «Дыхание по квадрату» На счёт 1-3 вдох, 1-3 – пауза, 1-3 – выдох, 1-3 – пауза. И так несколько раз.).

6. При тяжёлых эмоциональных расстройствах использовать упражнения на равновесие (т.к. дети, перенёвшие тяжёлую моральную травму не в состоянии удерживать равновесие). (Примеры: «Птица» - ходьба на кончиках пальцев, вытянув руки назад, «Лягушка»-сидя на корточках, руки на голове, подпрыгивать и квакать и др.).

7. Для активизации умственной деятельности использовать упражнения, направленные на повышение уровня активации коры больших полушарий мозга. (Пример: Быстро растереть ладони, размять кисти; поглаживать лицо (на выдохе ото лба до подбородка, на вдохе — со лба на темя и затылок, с затылка на шею. Самомассаж ушных раковин: зажав мочку уха большим и указательным пальцем, разминать её по краю снизу вверх и обратно, потянуть ушные раковины вверх, в стороны, вниз. Хлопнуть несколько раз в ладоши, чтоб растопыренные пальцы обеих рук не соприкасались. Затем хлопки кулаками и другое).

8. Воспитание навыков доброжелательного отношения в группе со сверстниками.