Универсальная методика коррекции психических состояний

«**Календарь радости**».

Предложите ребенку вечером, перед сном вспомнить все события, которые приятно тронули его, удивили, согрели, понравились. Это может быть новая мысль, посетившая его, или ласковое слово, которое он услышал или сказал. А, может быть, маленькая удача, или музыка, или мечта.

Первое время может показаться, что ничего не происходит. Но это не так. Ежедневно человек испытывает хотя бы один миг счастья. А с каждым днем радостных событий будет становиться все больше. Они начнут наполнять жизнь ребенка и украсят ее. Человек, который чувствует это, спокоен и уверен.

Можно предложить ребенку записывать радостные события или рисовать их. Главное условие – делать это ежедневно в течение 3-х недель. Так у него сформируется навык саморегуляции своего состояния на основе интеграции положительных эмоций. С дошкольниками можно поиграть в игру: кто больше соберет радостных событий – листочков на дерево радости или монеток в сундучок радости. Не забываем, что «календарь» подразумевает ежедневную работу.

Можно повесить рисунок ребенка на видное место и тогда он будет напоминать ему о приятных событиях. Если ребенку трудно отыскать в прожитом дне что-либо приятное, сделайте это вместе, помогите ему, обратите его внимание на светлые события жизни, отвлеките от тревожного и грустного.

Рекомендуем родителям начать с себя и использовать эту методику параллельно с ребенком. Это создает эффект согласованности в отношениях с ребенком, повышает общую мотивацию. Кроме улучшения психического состояния ребенка «Календарь радости» позитивно влияет на его творческое развитие и детско-родительские отношения.