

## 7. Мечтаем

Пережить неприятные эмоции помогут выдумки. Помечтайте с ребенком о том, что было бы если все получилось. Чтобы вас ждало в парке аттракционов, если бы не пошел дождь, какая была бы чудесная поездка, если бы вы не заболели. Фантазии помогут успокоиться и продумать планы на будущее.

## 8. Праздник печального события

Если что-то не получилось и планы нарушены не стоит грустить. Устройте праздник ненастной погоды, плохого настроения и сломанных игрушек, это может быть очень весело и интересно..

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Бюджетное учреждение  
ХМАО—Югры  
«Нижневартовский многопрофильный реабилитационный центр для инвалидов»

# Как поднять ребенку Настроение

Адрес:  
Ханты-Мансийский автономный  
округ - Югра, г. Нижневартовск,  
Интернациональная 24А  
Телефон: специалист по социальной  
работе—312-182  
Часы работы 09.00 - 17.00  
Эл. почта: [nvreabilcentr@admnhmao.ru](mailto:nvreabilcentr@admnhmao.ru)  
Интернет-сайт:  
<http://нижневартовский-мрц.рф>

ПОДГОТОВИЛ  
СПЕЦИАЛИСТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ  
РЕАБИЛИТАЦИИ  
САЛИХОВА Ю.Ю.

Нижневартовск 2022 г.

**Ваш ребенок грустит? Поговорите с ним, выясните причину и сделайте все, чтобы поднять настроение.**

#### 1. Собираем слезинки

Ребенок плачет и вы не знаете как его успокоить? Предложите ему собрать слезинки, чтобы сварить волшебное зелье, выпив которое все обязательно будет хорошо.

#### 2. Подходящая замена любимых вещей

Ребенок хочет одеть любимую футболку, а она в стирке, предложите ему выбрать другую, которая по 5 признакам совпадает с любимой.



#### 4. Придумайте сказочную историю

Ваш ребенок потерял любимую игрушку или у него улетел воздушный шар? придумайте волшебную историю, что произошло с этими вещами и где они сейчас.

#### 3. Кому плохо — кому хорошо

Поиграйте в игру «Кому плохо — кому хорошо». Из-за дождливой погоды вы не пошли на прогулку, зато деревья и трава очень рады дождику, рано закрылся зоопарк, зато звери смогут хорошо отдохнуть.



#### 6. Играем

Подумайте как устроить приключения, которые у вас не получилось. Устройте дома свои аттракционы, развлечения или кафе. Поиграйте в любимые игрушки ребенка, придумайте игрушечный город с кафе, парками и развлечениями.

#### 5. Составьте список на будущее

Многие дети расстраиваются, думая что если не получилось сейчас, то не получится никогда. Составьте список на следующий раз, каких животных посмотрите в зоопарке, на каких аттракционах покатаетесь. Такой список даст уверенность, что это обязательно произойдет.

