

## Релаксация

Используя простые методы, мы можем устранить реакцию организма, вызванную стрессовым состоянием, на противоположную, так называемую «реакцию релаксации», во время которой обмен веществ, сердечные и дыхательные процессы, давление нормализуются, стабилизируется приток крови к мышцам и изменяются ритмы мозга (появляется больше альфа-, тета- и дельта- волн). Используя упражнения по релаксации для регулирования реакции на стресс, ребенок учится справляться с пугающими его ситуациями, как, например, посещение врача, волнение перед контрольной работой или экзаменом.

**Упражнение « Мышечная релаксация».** Время: 10 мин. Возраст: 7-12 лет. (Маленькие дети могут выполнять отдельные элементы этого упражнения вместе со взрослыми).

1. Сядь в удобное кресло или ложись на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их. Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку).

2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, расслабления.

3. Переходим к ногам. Напряги мышцы ног, включая пальцы в «тугую тетиву». Затем, расслабь икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.

4. Напряги туловище - начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом - грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем, расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.

5. Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.

6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.

**Упражнение «Водопад».** Время: 2-3 мин. Возраст: 6-12 лет.

Цель: расслабление, избавление от чувства дискомфорта. Представь, что ты находишься в прохладном зеленом лесу у подножия водопада. Восхитительно пахнут сосны, воздух чист и свеж, брызги воды попадают на твою спину. Ты прекрасно себя чувствуешь. Подходишь ближе к водопаду, подставляя свое тело под его брызги. Руки, шея, плечи, спина, ноги ощущают прохладу. Ты садишься у самой воды, и время замирает. Все вокруг кажется прохладным, чистым и восхитительным, даже когда ты уходишь.

Может быть, ты захочешь нарисовать водопад, используя свои любимые цвета. Повесь картину у кровати и часто смотри на нее. Занимаясь или просто разговаривая с ребенком, постарайтесь понять, что именно и как, ощущает в этот момент Ваш ребенок. Только прочувствовав, пропустив через себя его состояние, Вы сможете правильно смоделировать свое поведение по отношению к нему.

**2. Глубокое дыхание.**

Любой родитель, который пытался успокоить плачущего ребенка, замечал связь между дыханием и эмоциями. Мы говорим: «Дыши глубже», и когда ребенок это делает, его возбуждение исчезает. И наоборот, если приласкать хнычущего ребенка, который прерывисто дышит, его дыхание становится спокойнее. «Когда нарушается дыхание, волнуется душа. Когда дыхание успокаивается, и душа обретает покой». (Индийская мудрость).

**Упражнение «Глубокое дыхание».** Время: 2-3 мин. Возраст: 7-12 лет.

Цель: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.

1. Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.
2. Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши ровно.
3. Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.
4. Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего, при выдохе.
5. Повтори это в течение 2-х или 3-х минут.

**Упражнение «Лифт».** Время: 1 мин. Возраст: 6-11 лет.

Цель: Совершенствование мастерства, достигнутого в «воздушном шарике». Расслабление и регулирование нервной системы.

1. Дети учатся выделять три участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8 или 12 секунд в каждом из них.
2. Сделав вдох носом, ты начинаешь поездку на лифте. Выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь от подвала (живота).
3. Снова вдохни - воздух поднимается на один этаж выше (желудок). Выдохни.
4. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж (грудь). Выдохни.
5. А сейчас можно отправиться на чердак, вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову. Когда выдохнешь, ты ощутишь, что напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

**Воображение.**

«Взгляни на движение звезд, как будто ты движешься вместе с ними.

Замерев, наблюдай постоянно меняющийся танец частиц». Марк Аврелий

Волшебные путешествия - медитация направленного воображения, - эти путешествия предлагают «запасной выход» для снятия стрессового состояния и восстановления энергии. Можно, благодаря этому, отвлечься, но не для того, что бы избавиться от выполнения задания или посещения врача. Наш опыт работы показывает, что обсуждение проблемы с маленькими детьми не всегда приносит результаты. А волшебные путешествия позволяют ребенку изучить свои чувства и освободиться от их давления. Волшебные путешествия можно совершать, находясь дома или в школе. После них хорошо заниматься рисованием и письмом.

**Упражнение «Путешествие в волшебный лес»** Время 3 минуты. Возраст 6-8 лет  
Цель: Ощущение покоя, снятие волнения, решение проблем, обретение собственного места в прекрасном лесу.

1. Сядь удобно. Можешь закрыть глаза. Ты видишь лес, деревья, кустарник и всевозможные цветы. В самой чаще стоит белая скамейка. Присядь на нее.

2. Прислушайся к звукам и насладись ароматами вокруг тебя. Пахнет влажная земля. Ветер доносит запах сосен. Ты слышишь пение птиц, шорохи трав.
3. Представь, что сказочные персонажи, обитающие в лесу, пришли на помощь к тебе. Они рассказывают свои секреты, помогают разгадать загадки или смешат тебя. Подружись с ними.
4. Как ты себя чувствуешь? Тебя ждет долгая дорога д
5. омой из твоего сказочного леса. Ты идешь, смотришь вокруг и разговариваешь со своими новыми друзьями. Послушай их советы, они помогут тебе справиться с тем, что у тебя не получается.

Австралийский психолог Дорис Бретт предлагает в работе с детьми использовать сказки. Ребенку рассказываются истории, в которых действует герой или героиня, наделенные характерными чертами этого ребенка, и которые сталкиваются с теми же проблемами что и этот ребенок. В этих историях герой или героиня находят пути и способы понимания и разрешения своих трудностей. Рассказы могут включать, помимо главных героев, волшебные, фантастические персонажи. Важно, чтобы ситуация главного героя напоминала ситуацию данного ребенка.

Слушая эти рассказы и сказки, дети невольно находят в них отголоски своей собственной жизни. Они стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Рассказы и сказки вселяют в ребенка надежду.

Иногда человеку, отчаявшемуся или уставшему от трудностей, достаточно увидеть в глазах родителей понимающий взгляд или услышать слова поддержки, и тут же появляется новый заряд энергии и снова есть силы идти дальше.

Уникальность каждой судьбы бесспорна, так же как и уникальность переживаний. Каждая семья имеет свой опыт и свою историю. Материнство и отцовство - самые почетные звания для человека.

*По материалам сайта Е. Тарариной*