

Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности или напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения, следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые ещё не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребенок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые. Ребенок много может сам, родители способны понять и успокоить его. **Вот и успокойте!**

«Возьмите себя в руки» (для детей с 5 лет, авторское)

Ребенку говорят: «Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека».

«Врасти в землю» (для детей с 5 лет, авторское)

Надо сказать ребенку: «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцени зубы. Ты – могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

«Ты – лев!» (для детей с 5 лет, авторское)

Ребенку говорят: «Закрой глаза, представь себе льва – царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут так же, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!».

«Просыпайся, третий глаз!» (для детей с 5 лет, авторское)

Ребенку говорят: «Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом.

Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: «просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз»... 6-10 раз.

«Сбрось усталость» (для детей с 5 лет, авторское)

Надо сказать ребенку: «Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперед, назад. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё.»

«Заряд бодрости» (для детей с 5 лет, авторское)

Надо сказать ребенку: «Сядь свободно. Вытяни вперед руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей – один сверху, другой – снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» - 10 раз в одну сторону и 10 – в другую. А теперь опусти руки, потряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!». Тряхни ладошками. Собери пальцы руки в горстку, найди снизу шеи ямку, положи туда руку и со словами «Я дышу, дышу, дышу!» - помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

«Дыши и думай красиво» (для детей с 5 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – птица» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – камень» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я – цветок» - выдохни, вдохни;
- скажи: «Я спокоен» - выдохни. Ты действительно

успокоишься.»

«Стойкий солдатик» (для детей с 5 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты – стойкий солдатик на посту, ты честно несешь свою службу, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто, чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

«Замри!» (для детей с 5 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» . посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

«Спаси птенца» (для детей с 4 лет)

Скажите ребенку: «Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони и ты увидишь, что птенец радостно взлетел; улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе!».

«Солнечный зайчик» (для детей с 4 лет, авторское)

Скажите ребенку: «Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот – погладь его и там. Он не озорник – он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

«Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)

Скажите ребенку: « Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть. Потряси всеми разломанными частями одновременно. А сейчас собирай, укрепляй веревочки – медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их; теперь расправь плечи и закрепи руки; подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище; выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

«Гора с плеч!» (для детей с 5 лет)

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче».

«Торт» (для детей с 4 лет)

Положите ребенка на коврик. Вокруг – его сверстники или знакомые. Взрослый говорит: «Сейчас мы из тебя будем делать торт.» Один участник – «мука», другой – «сахар», третий – «молоко», четвертый – «масло» и т. д. Взрослый – повар, сейчас он приготовит великолепное блюдо. Сначала надо замесить тесто. Нужна мука: «мука» руками «посыпает» тело лежащего, слегка массируя и пощипывая его. Теперь нужно молоко – «молоко» «разливается» руками по телу, поглаживая его. Необходим сахар – «сахар» «посыпает» тело; и немного соли – чуть-чуть, нежно прикасается к голове, рукам, ногам. «Повар» замешивает тесто, хорошенько разминая его. А теперь тесто кладется в печь и там поднимается – ровно и спокойно лежит и дышит. Все составляющие его: и мука, и соль и др. – тоже дышат, как тесто. Наконец надо украсить торт кремовыми цветами. Все участники, прикасаясь к «торту», дарят ему свой цветок, описывая его. «Торт» необыкновенно хорош! Сейчас «повар» угостит каждого участника упражнения вкусным кусочком, если самому «торту» не жалко. Большая часть торта достанется родителям и друзьям.

Замечание:

1. Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.
2. Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т. д.

«Портрет» (для детей с 5 лет)

Цель: научить ребенка распознавать эмоции – свои и окружающих, развивать умение схематично их изображать, снять психомышечное напряжение.

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные – краски: синий, белый, красный, желтый, зелёный и другие цвета. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать?» - спрашивает он у ребенка. – такую же, больше, меньше?». Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим такие, какие есть?». При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?». Ребенок называет. Если есть такая краска, художник прикасается к ней своей кистью (к участнику, выбравшему этот цвет) и переносит цвет на лицо ребенка. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щёки, губы, уши, волосы. Постарайтесь «смешать» краски и перенести на ребенка частичку каждого участника упражнения. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

Замечание: упорное нежелание ребенка «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорят о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться

«Театр прикосновений» (для детей с 6 лет, по В. Баскакову).

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все остальные участники наклоняются и нежно и осторожно, необычным образом касаются тела лежащего ребенка. Можно одновременно прикоснуться одним пальцем ко лбу, а ладонью к ноге, ребром ладони к животу, кулачком – к груди, локтем – к животу и т. д. Все одновременно начинают и заканчивают прикосновение. Затем лежащего оставляют на некоторое время в расслабленном состоянии.

Замечание:

1. Взрослый следит за силой прикосновений.
2. Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.
3. Поглаживаний должно быть мало.

А сейчас вы можете познакомиться с несколькими программами, входящими в авторскую **«Методику снятия психоэмоционального напряжения у детей»**. Выполнять упражнения с детьми (начиная с 5 лет) необходимо, когда вы почувствуете, что они возбуждены, тревожны, чего-то боятся, устали. Можно 1-2 раза в неделю под спокойную музыку начитывать их перед сном. В программах учтены особенности восприятия ребенка, способности воображать и фантазировать, мягко включены элементы снятия мышечного напряжения, а также фрагменты по повышению самооценки ребенка и регуляции его взаимоотношений с окружающими. Регулярное использование программ успокаивает детей, позволяет расслабиться и отдохнуть телу и голове.

Очень полезно после прослушивания программ поговорить с ребенком, как он себя чувствует. Можно попросить нарисовать красками свое настроение или то, что он представлял в этот момент.

Предостережение: старайтесь в тексте ничего не менять, так как в его содержании, дыхательных паузах заложен глубокий психофизиологический смысл.

«Путешествие на голубую звезду»

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде.

Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза.

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда...

И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубо-о-кий вдо-о-х – выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели!

Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми.

Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

«Полет птицы»

Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо

– это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. *Поднимите подбородок вверх.* Да, именно такая шея у лебедя! *Выпрямите спинку, расправьте плечики.* Вы прекрасны, такая шея у лебедя! *Закройте глаза. Давайте подышим, как птицы. Вдох – выдох.* После вдоха говорите про себя: «Я – лебедь», - потом выдохните. *Вдох: - «Я – лебедь» - выдох (3 раза).* Хорошо!

Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Широко раскиньте руки-крылья, шире, плавно... Молодцы!

Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох – выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох – выдох... (3 раза).

Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. *Вдох – выдох.* Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно.

Спустимся пониже, ещё ниже, ещё ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди. и вот ноги легко коснулись земли... вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательный был полет!

Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким Утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!