**Методы саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения у детей**

*«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)

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцепи 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)

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

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

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоем 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)*

«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. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори еще».

«Заряд бодрости» (для детей с 4 лет)

«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, стряхни ладошки. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!» Стряхни ладошки. Собери пальцы руки в горстку, найди внизу 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)*

«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)*

«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 еще пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

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

«Если ты расшалился и тобой недовольны, 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)*

«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 еще прилетит к тебе!»

*«Сломанная кукла» (для детей с 5 лет)*

«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, ну и выпрями ноги. Все – куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

*«Гора с плеч» (для детей с 5 лет, авторское)*

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще 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.

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

«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».

*«Торт» (для детей с 4 лет)*

Положите ребенка на коврик. Вокруг его сверстники или знакомые. Взрослый: «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 – он «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 тесто испеклось. Чтобы торт был красивый, надо его украсить 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:

Следите за выражением лица «торта», оно должно быть довольным, смех только поможет упражнению.

Вместо «торта» можно готовить все, что угодно ребенку, – курицу, блины, компот и т.д.

*«Портрет» (для детей с 5 лет)*

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. Все остальные краски: синий, белый, красный, желтый, зеленый 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, 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, щеки, 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 ребенком «сохранить» свое собственное лицо и стремление многое в нем изменить говорит о том, что ребенок недоволен собой, хочет измениться.

*«Театр прикосновений» (для детей с 6 лет)*

Ребенка просят свободно лечь в позу «звезды» на коврик и закрыть глаза. Включается спокойная музыка. Все участники склоняются, и взрослый объясняет, что они должны нежно и осторожно, необычным образом коснуться тела лежащего ребенка, показывая, как это делается. 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:

Взрослый следит за силой прикосновений.

Наблюдает за лицом лежащего, оно должно быть спокойным и расслабленным.

Поглаживаний должно быть мало.

А сейчас вы можете познакомиться с несколькими программами, входящими в авторскую «Методику снятия психо-эмоционального напряжения у детей». Выполнять их с детьми необходимо, когда вы чувствуете, 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, что представлял. 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 психо-физиологический 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 – и 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-то 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 ради 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, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шейку, расправим плечи, опустим крылья.

Замечательным 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!

Неизменным успехом в занятиях по выработке механизмов саморегуляции у детей пользуется «Бэби-йога». Дети, рожденные самыми совершенными существами на Земле, с удовольствием выполняют несложные ассаны (так называются отдельные позы-упражнения), испытывают умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость в восприятии окружающего мира. Мышечная раскрепощенность и радостное настроение передается и взрослым, занимающимся с ними, они становятся добрее, мягче, спокойнее.

Комплекс «Бэби-йоги» апробирован во многих детских садах, он несет детям здоровье и душевное равновесие.

Выполнять упражнения надо на коврике под спокойную, лучше восточную музыку. Ритуальными являются упражнения «Приветствие Солнцу» и «Благодарение Солнцу». Другие ассаны можно выполнять по усмотрению; дозировка и темп зависят от возраста и настроения детей в данный момент.

Комплекс «Бэби-йога» развивает в детях умение управлять своим телом, дыханием, освобождаться от стрессов и перенапряжения.

Ниже приводится текст комплекса, на рисунках показано, как выполнять основные ассаны.

Комплекс гимнастических упражнений «Бэби-йога»

Сейчас мы займемся гимнастикой.

Лягте на пол. Руки лежат вдоль тела ладонями кверху, пальцы полусогнуты, носки ног разведены. Головку поверните набок. Рот чуть-чуть откройте, язычок прижмите к верхнему ряду зубов, как будто говорите букву «Т». Глаза закройте. Полежите немного, послушайте музыку, постарайтесь ни о чем не думать, ровно, красиво дышите вдох-выдох, вдох – выдох, вдох – выдох. 1 минута. (Музыка). Представьте себе голубое небо, белые облака, тепло, приятно, уютно. Откройте глаза.

А сейчас мы с вами поприветствуем солнце, яркое, золотое. Встаньте на колени, выпрямите спину в струну, головку слегка поднимите, руки сложите вместе. Дышите ровно и глубоко.

Вдох, прогнитесь спиной и поднимите руки вверх – выдох. Опустите руки на пол – вдох. Правую ножку назад – выдох, левую ножку назад – вдох. Прогнули спинку – вдох – выдох. Легли на живот. Правую ногу поджали – вдох, левую ногу поджали – выдох. Прогнули спинку – вдох – выдох.

Сложили руки ладошками вместе перед грудью. Здравствуй, Солнце! Скажем все вместе: «Здравствуй, Солнце!»

А теперь ляжем на спину. Будем глубоко дышать. Вдох – выдох, вдох – выдох. Ни о чем не думаем, отдыхаем (музыка 30 сек). Повернулись на бок, поджали ножки к груди и обхватили их руками. Лежим, дышим, думаем только о приятном: о зеленой травке, божьей коровке, бабочке, ромашке... Дышим ровно, спокойно...

Сели, руки на пол, голову тоже наклонили я полу, попробуем медленно подняться и встать на голову. Не бойтесь, это не страшно, не торопитесь, у кого не получится, ничего, в другой раз обязательно выйдет.

А сейчас сядем, согнем ножки друг к другу, сложим ручки ладошками к груди. Вы стали похожи на красивый цветок лотос, белый, стройный, нежный, спинку выпрямили, головку подняли, подбородок вверх. Хорошо, молодцы, ровно, красиво дышим, как будто нюхаем этот цветок...

Легли на спину, расслабились, руки и ноги лежат свободно, дышим четко, четко вдох – выдох, вдох – выдох. Хорошее! Потянулись сладко, попробуйте зевнуть. Возьмите себя руками за бока, поднимайте медленно ноги и постарайтесь встать на лопатки. Держите ноги прямо, подбородок нажимает на грудь. Чувствуем, как улучшается наше состояние. Вы чувствуете себя хорошо!

Закиньте ноги за голову. Поднимитесь и сделайте мостик. А сейчас превратимся в колесо – встаньте на руки и ноги, выгнитесь. Вот такое колесо получилось. Молодцы!

Ляжем на спину, вытянем руки и ноги, расслабились. Закроем глаза. Вдохнем глубоко-глубоко... – выдохнем глубоко (повторить вдох – выдох 3 раза).

Давайте превратимся в рыбку. Ляжем на спину, выпятим грудь, уберем руки под спину, выгнемся, дышим глубоко, ровно, спокойно 30 секунд. Вы рыбки в воде, дышите глубоко и ровно.

Теперь снимем всю усталость, ляжем ровно. Уберем руки за голову, сядем. Руки вверх и наклоняемся вперед – вдох, руки вниз – выдох, вверх – вдох, вниз – выдох... вдох – выдох... Спасибо, Солнце!

Все вместе: «Спасибо, Солнце!»