**Приложение 9**

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

Нередко родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности, напротив, зам­кнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становит­ся конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, след­ствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрос­лые еще 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. Автор научила этим методам огромное количество детей, и они успешно ими пользуются. 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)***

«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!»

**«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».

**«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.

**«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:

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)***

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:

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 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 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 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 «Бэ-би-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 к 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. Хорошо! 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!»

Н.Л. Кряжева. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с.