

Техники релаксации для детей и родителей

Часто дети страдают от повышенной тревожности и сильного беспокойства. Один из способов помочь им – обучить простым техникам расслабления. Как правило, стандартные подходы к обучению и практикам релаксации могут оказаться неэффективными для детей с особенностями развития. Для того, чтобы обучить детей, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Запланируйте определенное время в течение каждого дня для обучения релаксации. Не эффективно учить ребенка этим техникам в ситуациях, когда он уже



испытывает тревожность. Каждый раз, когда ребенок выполняет упражнения по релаксации, можете предоставить ему какую-то важную для него награду. И тогда, когда вы будете использовать эти стратегии в ситуациях, вызывающих беспокойство у ребенка, он будет больше мотивирован использовать их. Он будет верить в то, что они приведут к чему-то хорошему, как и во время вашей ежедневной практики.

2. Поощряйте ребенка использовать эти стратегии до того, как он начнет испытывать сильную тревожность. Не используйте эти техники только для того, чтобы успокоить ребенка, когда он расстроен. Лучше всего использовать их заранее (например, в вестибюле поликлиники до того, как пойти к врачу) или при первых и незначительных признаках тревожности у ребенка. Больше занимайтесь профилактикой, а не просто реагируйте.



3. Можно использовать визуальную поддержку (изображения) или другие наглядные подсказки (это может быть и «социальная история»). Их можно использовать, чтобы быстро напомнить ребенку, что пора использовать эти стратегии. Это более эффективно, чем объяснения на словах (например, на сайте МБОУ НШДС ОВЗ можно посмотреть примеры социальных историй в материале «Как помочь особому ребенку успокоиться» по ссылке <https://mbsou.edummr.ru/wp-content/uploads/2018/12/Как-помочь-особому-ребенку-успокоиться.pdf>).

Что можно использовать:

1. **Глубокое дыхание.** Научите ребенка делать глубокий вдох, задерживать дыхание на несколько секунд, а потом выдыхать. Для того, чтобы научить этому маленьких или плохо понимающих речь детей можно использовать вертушки из бумаги или мыльные пузыри – это поможет им сосредоточиться на дыхании и отвлечет их от источника стресса.



2. **Мыльные пузыри.** Помогите ребенку устроиться поудобнее, например, сесть, облокотившись на спинку стула. Пусть сначала ребенок выдувает пузыри с помощью коротких и быстрых выдохов. Наблюдайте, как в результате появляются пузыри, которые почти сразу лопаются. Теперь пусть ребенок попробует выдувать пузыри с помощью медленного и глубокого дыхания. Чем медленнее ребенок дышит,



тем крупнее будут мыльные пузыри. Пусть ребенок сосредоточится на том, как пузыри падают на пол, а потом повторит процесс.

3. **Бумажная вертушка.** Пусть ребенок делает глубокие вдохи и медленно дует на вертушку. Поощряйте ребенка сделать так, чтобы вертушка крутилась как можно дольше – чем дольше будет длиться выдох, тем дольше крутится *вертушка!* Вертушку можно купить, а можно сделать самим.



4. **Мышечная релаксация.** Пусть ребенок сосредоточится на том, чтобы сильно напрягать, а потом расслаблять разные группы мышц:

Кисти и руки: сжимаем и разжимаем кулачки («выжимаем лимон»).



Руки и плечи: потягиваемся как кошка. Притворись, что ты



пушистая кошка, которая только что проснулась. Протяни руки вперед. Теперь подними их над головой. Почувствуй, как тянутся плечи. Тянись выше и попробуй дотянуться до потолка. (Положение сохраняется в течение 10 секунд). Отлично! Теперь очень быстро опустим руки вниз и почувствуем, как хорошо, когда они расслабились. Им

хорошо и тепло.

Плечи и шея: причесемся как черепашки. Теперь притворись, что ты черепашка. Попробуй втянуть голову в панцирь. Попробуй дотянуться плечами до ушей, а голову опустить в плечи. Держись!



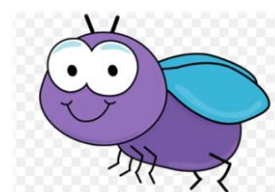
(Положение сохраняется в течение 10 секунд). Отлично, теперь можно выбраться из панциря. Почувствуй, как расслабились плечи.

Спина: раскачиваем качели. Притворись, что ты на качелях. Покачай туловищем взад и вперед, взад и вперед. Попробуй раскачаться как можно сильнее, помогай раскачиваться руками! Продолжай качаться! (Положение сохраняется в течение 10 секунд).



Отлично. Теперь хватит качаться. Можно сесть и отдохнуть.

Лицо и нос: прогнать противную муху с носа. Противная муха села прямо на твой нос! Попробуй прогнать ее, но без рук. Наморщи нос, чтобы он был весь в складках. Наморщи нос сильно-сильно и держись так какое-то время. Когда ты морщишь



свой нос, щеки, рот, лоб и глаза помогают тебе и тоже напрягаются. (Положение сохраняется в течение 10 секунд). Отлично. Ты прогнал муху. Теперь можно расслабиться и разгладить лицо.

Ноги и ступни: шевелим пальцами в грязи. Теперь притворись, что ты стоишь босиком



в большой грязной луже. Попробуй ощупать дно лужи. Пошевели пальцами. Сильно обопрись всей стопой! (Положение сохраняется в течение 10 секунд). Хорошо, теперь можно расслабить ноги и пальцы. Они больше не напрягаются, им тепло и хорошо.

5. **Визуализация.** Поощряйте ребенка представить что-нибудь приятное с закрытыми глазами. Попросите его представить, как пахнет, звучит и ощущается на ощупь то, что он представляет. Для того, чтобы помочь ребенку с этой стратегией можно использовать фотографии его любимых мест и занятий или предметы, связанные с ними. Это поможет сделать данную технику более успешной.



6. **Музыка.** Включайте или научите ребенка включать любимую музыку или песенку в стрессовой ситуации.
7. **Смех.** Определите, что может рассмешить ребенка – это поможет ему расслабиться в ситуации тревожности.

Если постоянно тренироваться, то все получится!

Использованы материалы сайта <https://outfund.ru>.

Педагог-психолог Атаньязова В.А.

Май 2021-2022 учебный год