

УЧИМ ДЕТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СНЯТИЮ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

**(упражнения на развитие произвольной регуляции деятельности
для младших школьников)**

Порой уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Это может особенно остро проявляться, когда ребенок изолирован в период пандемии. Все это признаки внутреннего психоэмоционального 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.

Мы предлагаем Вам некоторые упражнения, которыми Вы можете обучить своего ребенка. В последующем он может сам, или с вашей помощью выполнять их.

1. «Возьмите себя в руки». 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».

2. «Врасти в землю». «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».

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

4. «Просыпайся, третий глаз!». «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.

5. «Стойкий солдатик». «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!»

6. «Замри». «Если ты расшалился и тобой недоволен, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие,

подойди к кому-нибудь и поговори, или предложи заняться чем-то интересным».

7. «Спаси птенца». «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!»

8. «Солнечный зайчик». «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».

9. «Сломанная кукла». «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!

10.«А-а-ах». Взрослый кладёт руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Ребенок в соответствии с поднятием руки усиливает громкость звука «а» с тем, чтобы когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким совместным «ах» и мгновенно замолчать.

11.«Гора с плеч». 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.

12.«Конкурс лентяев».

Взрослый читает стихотворение В. Викторова:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят, весь народ лесной.

Лишь барсук —лентяй изрядный

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон, будто делом занят он

На заре и на закате все не слезть ему с кровати.

Затем ребенок изображает ленивого барсука. Он ложатся на мат или коврик и старается как можно глубже расслабиться.

13. «Петрушка прыгает». Играющий изображает Петрушку, который мягко и легко прыгает. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими, расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой. Выразительные движения: ноги согнуть в коленях, корпус тела слегка наклонить вперед, руки вдоль тела, голову опустить вниз.

14. «Пылесос и пылинки». Пылинки весело танцуют в луче солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Когда ребенок-пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед - вниз, руки опускаются, голова наклоняется, он весь как бы обмякает.

15. «Тряпичная кукла и солдат».

Пожалуйста, встань, полностью выпрямись и вытянись в струнку, как солдат. Застынь в этой позе, как будто ты одеревенел, и не двигайся, примерно вот так... (Покажите ребенку эту позу).

А теперь наклонись вперед и расставь руки, чтобы они болтались как тряпки. Стань таким же мягким и подвижным, как тряпичная кукла. (Покажите ребенку и эту позу). Слегка согни колени и почувствуй, как твои кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажи солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять стань тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова стань солдатом... (10 секунд.)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите ребенка попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что он уже вполне расслабился.