**Приемы и методы для улучшения саморегуляции организма ребенка**

В данном приложении представлены приемы и методы, которые позволяют улучшать систему саморегуляции организма ребенка, снижать избыточное стрессовое напряжение, тем самым повышая восприимчивость детей к воспитательным и обучающим воздействиям. Кроме того, данные методы улучшают деятельность вегетативной нервной системы, повышают стрессоустойчивость и общий эмоциональный фон настроения.

К ним относятся: релаксация, аутотренинг, медитация и концентрация, направленное воображение и визуализация, аромотерапия, музыкотерапия, суггестия, растяжка

Многие из этих методов могут использоваться в сочетании, усиливая общий эффект, например, визуализация или релаксация проводятся под музыку на фоне аромотерапии.

Обучение детей основам релаксации и визуализации решает множество практических задач. Во-первых, позволяет быстро и эффективно снизить избыточное эмоциональное напряжение. Во-вторых, повышает чувство уверенности в своих силах за счет ощущения контроля над ситуацией. В-третьих, при регулярном выполнении формируется навык управлениями своими эмоциями в различных ситуациях. В-четвертых, эффективно решает проблемы со сном, характерные для многих детей, помогая овладеть тревожными негативными мыслями перед сном. Ниже приводятся упражнения на релаксацию, рассчитанные на детей.

Предлагаемые варианты можно использовать в группах численностью не больше 10-12 человек. Для детей с трудностями самоконтроля, гиперактивностью группа должна быть меньше – не более 5-6 человек, с такими детьми, по возможности, первые несколько занятий лучше проводить индивидуально. Использование музыки, аромотерапии упрощает выработку навыка, но необходимо учитывать, что затем, при отсутствии этих стимулов многим детям бывает труднее воспроизвести его самостоятельно.

Если задача состоит в том, чтобы снизить напряжение индивида «здесь и сейчас», подготовить к дальнейшей работе, например, групповой дискуссии, повысить восприимчивость к новому опыту, то короткая релаксация может использоваться в начале урока.

Для закрепления нового опыта, снятия возбуждения после бурной дискуссии или игры, релаксацию или визуализацию можно использовать в завершающей части занятия.

*Упражнение. Глубокое дыхание. Время: 2-3 мин. Возраст: 5-12 лет.*

***Цель: регуляция вегетативной нервной системы. Расслабление. Сосредоточение и осознание своих ощущений.***

1. *Сядь в кресло, спина прямая и расслабленная.*
2. *Положи руки на грудь, так, чтобы средние пальцы касались друг друга в центре груди. Дыши нормально.*
3. *Отметь, в какой момент соединенные средние пальцы рук начнут расходиться. Усиль это движение, вдыхая более глубоко.*
4. *Маленькие дети могут представить это движение как поток воздуха, наполняющего грудь при вдохе и улетающего при выдохе.*
5. *Повтори это в течение 2 или 3 минут.*

***Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.***

Сходные показания к применению имеют и другие методы из этой группы.

**Концентрация**

Эти упражнения повышают способность сохранять внимание, позволяют отвлечься от тревожных мыслей, снять напряжение.

*Инструкция. Сесть удобно, боком к спинке стула, чтобы не опираться, сидение не должно быть мягким.*

*Руки на коленях, глаза закрыты.*

*Дыхание через нос без напряжения. Стараться сосредоточиться лишь на том, что выдыхаемый воздух теплее вдыхаемого.*

*Далее возможно:*

*Медленный счет от 1 до 10, необходимо сосредоточиться на этом счете. Если в какой-то момент мысли начнут рассеиваться, необходимо начать сначала. Повторять в течении 5 минут.*

*Концентрация на слове. Выбрать короткое (лучше двусложное слово), вызывающее приятные эмоции. Это может быть имя любимого человека, название любимого места или блюда. Медленно произносить первый слог на вдохе, второй* – *на выдохе. Сосредоточьтесь на этом слове, теперь это слово – ваш пароль в мир концентрации.*

***Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.***

**Растяжки**

Когда человек испытывает стресс, то мышцы тела чрезмерно напрягаются, причем обычно это бывает определенная группа мышц, в зависимости от индивидуального типа реагирования. Сохраняющееся мышечное напряжение удерживает стрессовое состояние, приводя к чрезмерному утомлению и беспокойству. Тревожный ребенок особенно часто испытывает чрезмерное мышечное напряжение, например, при письме напрягаются не только мышцы руки, но и плеч, лица, особенно в области лба, что приводит к усталости и даже может провоцировать головную боль

Упражнения на растяжку можно использовать для предупреждения утомления в процессе урока, любого занятия, во время выполнения домашнего задания.

*Упражнение «Жираф».*

*Можно выполнять с детьми с 6 лет.*

1. *Закрой глаза.*
2. *Сделай вдох и расслабься.*
3. *Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза.*
4. *Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза. Подними каждое плечо несколько раз.*
5. *Сядь снова прямо и удобно. Почувствуй, как удлинилась твоя шея, как она расслабилась. Представь себя с длинной как у жирафа шеей.*

*Упражнение «Скала». Время: 2 мин. Возраст: 7-9 лет.*

*Цель: соединение со своей внутренней силой. Сосредоточение.*

1. *Встань прямо, поставив ступни ног параллельно на расстояние 10 сантиметров друг от друга.*
2. *Шея, голова, плечи выпрямлены, но не напряжены.*
3. *Покачайся с носка на пятку, плавно прижимая пятки к полу.*
4. *Покачайся на пятках, пока не почувствуешь легкое растяжение в икрах.*
5. *Постой несколько секунд, напрягая мышцы ног, живота и груди. Ощути себя плотным и неподвижным, как скала.*
6. *Пусть партнер мягко толкнет тебя в плечо. Напрягись, сопротивляясь толчку.*
7. *Оставайся в этой позе сколько захочешь, можешь использовать «скалу» в лифте, автобусе или очереди.*
8. *Расслабься и пройдись. Обрати внимание на изменения в своих ощущениях. Ты чувствуешь возросшую уверенность в своих силах, большую устойчивость.*

***Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.***

**Визуализация и направленное воображение**

Мысленные образы – символы и картины – это язык правого полушария, язык чувств, тогда как левое полушарие отвечает за речь, логику, рациональность и последовательность. Образы могут передавать размер, форму чего-либо и вызывать ощущение реальности чего-либо. Например, представив розу, мы чувствуем ее аромат, представив мороженое – его вкус. У детей развито воображение, когда они играют, они используют мысленные образы. Однако воображение может делать особенно яркими картины вероятных негативных событий. Часто воображение повторяет картины произошедших неприятностей. Тело при этом реагирует на мысленные образы привычным образом, как на реальное событие, вызывая сильный стресс. Для коррекции тревожных мыслей широко используется направленное воображение или визуализация. Эти методы позволяют использовать в нужный момент силу позитивных воспоминаний, создавать образы желаемого будущего, усиливая стремление к нему. Часто данный прием используют спортсмены, настраиваясь на победу в соревнованиях. Используя воображение, можно настроить себя на релаксацию, хорошее самочувствие, успех. С помощью данных методов возможно также обучение ребенка.

***Упражнение «Небо».*** *Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.*

***Цель:*** *расслабление, ощущение покоя, приобретение способности управлять своими мыслями. Осознание того, что отвлекает и избавление от этого.*

1. *Сядь в кресло прямо, опираясь на спинку (но не напрягаясь), ноги должны касаться пола. (Можно сесть на пол, скрестив ноги). Закрой глаза.*

*Представь прекрасное голубое небо. По нему двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если ты о чем-то думаешь, пусть твои мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Человек, смотрящий на облака — внутренний наблюдатель, тот, кто всегда наблюдает за твоими мыслями.*

1. *Внутренний наблюдатель очень спокоен, уравновешен и счастлив. Ты ощущаешь покой, тишину и радость.*
2. *Открой глаза. Некоторое время посиди спокойно. Затем медленно встань.*

***Упражнение «Океан».*** *Время: 5 мин. Возраст: 6-10 лет.*

*Цель: полное расслабление. Совершенствование управления мыслями.*

1. *Сядь в кресло прямо (не напрягая спину), ноги касаются пола. Или сядь на пол, скрестив ноги. Закрой глаза.*
2. *Представь океан. Ты видишь уходящую в бесконечность водную гладь, волны поднимаются, растут и, разбиваясь на песке прямо у твоих ног, отползают обратно. Продолжай наблюдать за тем, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если ты о чем-то думаешь, твои мысли уносятся вместе с волнами. Смотри на океан.*
3. *Ты смотришь на волны, и чувство покоя переполняет твою душу. Это — твой собственный мир, полный спокойствия, ты можешь ощутить его в любой момент.*
4. *Открой глаза. Если хочешь, посиди несколько минут. Вставай медленно.*

*Возможно просто сосредоточить внимание детей на приятных образах: вспомнить запах лимона, а затем представить, как гладишь котенка, представить, как хрустит снег в морозный день под ногами и т.д.*

***Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.***

**Позитивное мышление**

Очень важно формирование позитивного мышления, позитивного настроя. Большинство тревожных детей не осознают, что они сами запугивают себя, рисуя в воображении негативные картины будущего. Для снижения стресса очень важно осознать негативные мысли, записать их, а, затем, искать способ переформулирования, превращения в позитивные утверждения.

*Упражнение «Мыльные пузыри». Время не ограничено. Возраст: 8-11 лет*

*Цель: повышение самоуважения. Замена негативных мыслей на позитивные.*

1. *Сядьте, взяв карандаш и бумагу. Проанализируйте свои мысли о том, что вас беспокоит. Сравните, как слова соотносятся с вашими чувствами. Если вы скажете: «я плохо себя чувствую», вы действительно себя почувствуете плохо. Скажите себе: «я вздремну и буду чувствовать себя лучше». Запишите ваши негативные мысли.*

|  |  |
| --- | --- |
| *Слева* | Справа |
| *Я не могу это сделать* | *Я это еще выучу* |
| *Я не буду, это слишком сложно* | *Я попробую это сделать* |
| *Я никогда не сделаю этого хорошо, зачем пытаться* | *Я все понимаю, поэтому сделаю это хорошо* |
| *Я не могу делать домашние задания, когда брат в моей комнате* | *Я надену наушники, чтобы сосредоточиться, когда брат в моей комнате* |

1. *На чистом листе бумаги нарисуйте голову, из которой вылетают мыльные пузыри ваших мыслей вправо и влево (как в комиксах). На пузырях слева напишите ваши негативные мысли, а на пузырьках справа — позитивные.*

***Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996. – 208с.***

Работу по формированию позитивного мышления важно поддержать в различных вариантах. В классный час можно включать как итоговую рефлексию того хорошего, что было с ребятами в школе за неделю. Поощряйте позитивные высказывания учеников. намеренно спрашивайте тех, кто действительно способен вспомнить хорошее, тогда тревожные , неуверенные дети могут подумать: «Да, у меня тоже было это и это хорошо!». Это будет опытом формирования позитивного мышления.

Важно подводить детей к осознанию своих достижений. Помогайте регулярно, раз в месяц, или хотя бы перед каникулами увидеть, как они подвинулись за время учебы, ответить на вопрос: каким я был и какой я сейчас.

**Упражнения для быстрого снятия напряжения**

В том случае, когда обстоятельства требуется немедленно овладеть эмоциями, можно использовать один из способов быстрого снятия напряжения. Разные методы могут пригодиться в разных ситуациях.

*Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, плечи, увлажните губы. Проследите, чтобы лицо и положение тела не выражали стрессового состояния. Проще добиться расслабления, если предварительно, напротив, максимально сильно напрячь мышцы. Для этого скорчить самую «зверскую, злобную» гримасу, задержать на несколько секунд, а затем на выдохе – максимально расслабить мышцы лица. (Понятно, что лучше, если никто не увидит нас в этот момент!)*

*Противострессовое дыхание. Медленный глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, медленный выдох через нос. Постарайтесь представить, что с каждым вдохом и выдохом вы частично избавляетесь от стрессо­вого напряжения.*

*Противострессовое внимание. Оглянитесь вокруг и медленно мысленно переберите все предметы один за другим. Мысленно перечисляйте: «белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Так можно отвлечься от внутреннего напряжения.*

***Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья/ Под ред. В.И. Покровского. – М.: Медицина, 1999. – 320с.***