

## Как помочь ребенку снять эмоциональное и мышечное напряжение во время адаптации.

Как помочь ребёнку в сложные минуты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить с упражнениями саморегуляции. Все они построены на трех этапах:

### 1) Осознание.

Это, пожалуй, самое сложное. Детям тяжело отследить своё эмоциональное состояние. Они очень импульсивны, реакции быстро сменяются одна другой. Здесь на первых порах необходима помощь взрослого. Скажите малышу: «Я заметила, что ты нервничаешь (сердишься, злишься)». Можете показать лицо ребенка в зеркале или изобразить, что вы увидели. Уточните, правильно ли вы поняли. Это должен быть спокойный дружеский разговор, а не нотация или упреки.

### 2) Напряжение.

Далее ребенку необходимо дать инструкцию, что делать в такой ситуации. Это должно быть связано с мышечным напряжением. Например, сожми кулаки или сильно надави ногами в пол.

### 3) Расслабление.

И затем попросите ребенка расслабиться. Это всегда легче после напряжения.

#### Несколько примеров таких упражнений:

##### «Возьми себя в руки»

Ребёнку говорят: «Как только ты почувствуешь, что ты забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, остановись на секунду. Поставь ноги чуть шире плеч, обхвати ладонями плечи и сильно прижми руки к груди, – это поза выдержанного человека».

##### «Врасти в землю»

Попробуй сильно-сильно надавить стопами на пол, руки прижми к туловищу, сожми зубы, напряги шею и спину.

Ты огромное крепкое дерево, у тебя мощные корни, и никакие бури тебе не страшны. Это поза уверенного человека.

##### «Пружинка»

Поставь ноги на ширину плеч, согни их немного в коленях, расслабь туловище и свободно опусти руки, расправь пальцы и склони голову к груди. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко выпрямись, как бы раскройся, подними голову и руки, выпрями ноги. Ты стряхнул всю усталость. Чуть-чуть осталось? Повтори ещё.

### «Солдатик»

Когда ты бегаешь и не можешь остановиться, взять себя в руки замри, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки прижми к туловищу. Ты превратился в солдата на посту, ты несёшь свою службу, оглянись по сторонам, посмотри, что вокруг тебя происходит, кто, чем занят, кому надо помочь, кого защитить. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник.

### «Гора с плеч»

Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад. Сделай это упражнение 5-6 раз и тебе станет легче.

\*\*\*\*\*

После нормализации эмоционального состояния можно вместе поискать конструктивные пути решения проблемы или продумать действия, которые предотвратят её возникновение.

Для профилактики психо - эмоционального напряжения или стимуляции расслабления можно использовать игровые упражнения такого плана

### «Ёжик»

Представь, что ты маленький ёжик и идешь по зимнему лесу. Вдруг подул сильный морозный ветер. Ёжик сжался в клубочек и задрожал от ледяного порыва. Но вдруг выглянуло солнышко и погладило ёжика теплым лучиком по спинке, и он развернулся, потянулся и улыбнулся ласковым лучикам.

### «Медвежонок»

Представь, что ты медвежонок. И играешь с шишками. Ты берёшь шишку и разламываешь её на две части. Для этого нужно много силы, хорошенько напряги пальцы рук. И брось шишку на пол — стряхни руки, расслабь кисти.

### «Свет»

Представь, что в нашей комнате горит очень яркий свет. Он немного режет глаза — нужно изо всех сил их зажмурить. А теперь свет потушили — расслабь лицо.

Эти упражнения помогут снять мышечное и эмоциональное напряжение, получить расслабление, избавиться от зажимов.

