

### Упражнения и рекомендации

**Дыхание животом.** Научите ребенка дышать глубоко, но не грудью, а животом. При каждом вдохе животик должен наполняться, округляться. Чтобы контролировать это, можно положить ладонь на область пупка. Такое упражнение необходимо выполнять в течение 5 минут.



**Медленное дыхание.** Научите ребенка контролировать свое дыхание. Необходимо, чтобы ребенок выполнил *медленный вдох - задержал дыхание – медленно выдохнул - снова задержал дыхание*. При выполнении каждого действия взрослый не быстро считает до 4. Дышать таким образом нужно в течение 5 минут.



**Упражнение «Семь свечей».** Оно тоже относится к дыхательной гимнастике, но включает элементы визуализации. Попросите ребенка представить, что перед ним стоит 7 свечей, и их нужно задуть. После попросите ребенка глубоко вдохнуть, набрав полные лёгкие воздуха, и задуть одну свечу, представляя, как на ней гаснет пламя. Так необходимо по очереди задуть все 7 свечей.



*\*\*\* Выполняя дыхательные упражнения, уделяйте внимание позе, в которой находится ребенок. Ведь упражнение должно выполняться правильно, а ребенку должно быть комфортно. Упражнения можно выполнять стоя, сидя лежа.*

**«Зевок».** По оценке специалистов, зевок позволяет обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций.

Для выполнения упражнения попросите ребенка закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «А-А-А», и представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Как только ребенок начнет зевать, попросите его начать потягивание всего тела.



Так же повышению эффективности зевка способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.



**Упражнение «Замри и расслабься».** Попросите ребенка встать прямо, руки поднять вверх, вытянуться и напрячься, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии ребенку надо задержаться на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже немного устать от него. После ребенку надо начать постепенно расслабляться. Сначала расслабить кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабиться полностью.

**Упражнение «Тянемся к звёздам».** Попросите ребенка встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, сделать глубокий вдох, поднять руки вверх и потянуться, будто он хочет достать с неба звезду. Задержаться в таком положении. Затем выдохнуть и опустить руки, расслабиться.

**Упражнение на концентрацию.** Попросите ребенка сесть на стул, чтобы ноги касались пола, положить руки на колени и сделать 3–10 вдохов-выдохов в три приема следующим образом:  
1) сосредоточиться на дыхании и сделать вдох на счет «1-2-3»;  
2) задержать дыхание на счете «3», сжать кулаки и напрячь мышцы ног и втянуть животик, представляя, что он приближается к позвоночному столбу;  
3) медленно выполнить полный выдох на счет «4-5- 6», ослабляя напряжение мышц в теле.



*\*\*\* Прежде чем предлагать упражнения ребенку, выполните их сами несколько раз.*

**Я могу ....  
Я не боюсь ...**



**Метод самоприказа** состоит в сознательном побуждении себя к выполнению трудных и сложных действий или оптимальной реакции на определенные события, в создании внутреннего состояния уверенности в том, что действия будут выполнены, а ситуация является не такой страшной, как кажется.

Формула самоприказа имеет словесное выражение. Человек произносит (иногда многократно) фразу, в которой выражает способность преодолеть ту или иную психологическую трудность. Обычно это делается про себя, вполголоса, иногда вслух. Например, "Я могу сделать... Я хочу преодолеть... Я не боюсь, что... и т.п.". Важно повторять подобную фразу осознанно с уверенностью, представляя ее содержание.

Конкретный самоприказ произносится от своего имени ("я могу...") как непосредственно в стрессовые моменты, так и в другое время. Важно научиться повторять формулу самоприказа с уверенностью.

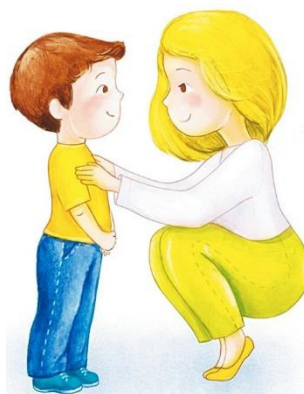
Таким образом, родителям необходимо разобрать и проговорить с ребенком, что его пугает, чего он боится. А после ко всем рассмотренным пунктам совместно составить самоприказы и систематически их прорабатывать в спокойной обстановке, а также учить использовать эти самоприказы в кризисных ситуациях.



## Иррациональные установки.

**Установка** - тенденция к определённой интерпретации происходящего. **Иррациональные установки** имеют характер предписания, требования, приказа и носят абсолютистский характер. В связи с этими особенностями, иррациональные установки конфронтируют с реальностью, противоречат объективно сложившимся условиям и приводят к невротизации и дезадаптации. Подобные установки проявляют себя в виде **автоматических мыслей**, то есть мыслей, которые появляются спонтанно и запускаются внешними обстоятельствами. Эти мысли возникают между событием и эмоциональными и поведенческими реакциями человека. Они воспринимаются без критики, как бесспорные, без проверки их логичности и реалистичности. Подобные убеждения формируются из детских впечатлений или перенимаются от родителей и сверстников.

Побеседуйте с ребенком, расспросите, что его волнует и пугает, когда и почему, были ли ранее ситуации, которые могли спровоцировать подобные переживания. Если вы заметили в ответах ребенка иррациональные установки, проработайте их, подберите к ним рациональные и объективные объяснения и аргументы. Помогите ребенку осознать его необъективность, предвзятость к определенным событиям и ситуациям. Подобная проработка иррациональных установок должна проводиться систематически.



### «Шкала страха, волнения и переживания неудач».

Сделайте вместе с ребенком шкалу. На которой один полюс окрашивается в красный цвет, а второй в зеленый, середина является переходным цветом.

**Правила:** ребенку предлагается выбрать определенное событие, которое его волнует, и разместить его на шкале, где «красный цвет» подразумевает очень сложную ситуацию, нерешаемую задачу или очень пугающее и волнительное событие, а «зеленый цвет», что все можно легко преодолеть с

минимальными затратами сил, а событие хоть и вызывает волнение, но не значительное. После того, как ребенок определил место события на шкале, проводится анализ, что у ребенка вызвало волнение, почему, стоило ли так волноваться, как ситуация разрешилась или как можно ее разрешить (что-то исправить), а после ребенку предлагается сравнить это событие с другими и подумать, точно ли оно такое пугающее или, возможно, со всем можно справиться, и рассматриваемое событие не так ужасно. А после предложить ребенку еще раз определить его место на шкале и посмотреть, сместилось ли оно в сторону «зеленого поля». Если изменения незначительные, то к данному



событию стоит вернуться через пару дней. Подобный анализ «заставит» ребенка задуматься, что не все события одинаково пугающие и сложные, что не на все надо так остро реагировать, что с определенными трудностями ребенок может справиться сам и без помощи взрослых. Такое упражнение развивает умение самоанализа и программирования своих

действий.