

Упражнения для расслабления детей во время стресса.

1. Сядь в удобное кресло или сядь на пол. Спина опирается на спинку стула или прижата к полу. Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их. Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку.
2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения – как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются как макароны. Встряхни их. Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.
3. Переходим к ногам. Напряги их, включая пальцы, в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.
4. Напряги туловище - начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом – грудь. Если ты почувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.
5. Наморщи лоб. Плотнo закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми губы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.
6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжение в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекашись на бок и встань.