

ТЕХНИКИ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

Глубокое дыхание

- Сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на мгновение.
- Медленно выдохните.

Продолжайте дышать глубоко, пока не обретете чувство покоя.

Прогрессирующая релаксация

- Лицо – попросите ребенка наморщить нос и лоб, будто он нюхает что-то неприятное, а затем расслабить лицо. Повторить 3 раза.
- Челюсть – попросите ребенка плотно сжать челюсти, будто он собака, которая висит на кости, а затем отпустить воображаемую кость и полностью разомкнуть челюсть. Повторить 3 раза.
- Руки и плечи – попросите ребенка вытянуть руки перед собой, затем поднять их над головой и потянуться как можно выше. После этого пусть опустит вниз и расслабит руки. Повторить 3 раза.
- Кисти рук – пусть ребенок представит, будто он изо всех сил сжимает апельсин одной рукой, а затем бросает его на пол и расслабляет кисть и руку. Повторить 3 раза, а затем выполнить это упражнение другой рукой.
- Живот – пусть ребенок ляжет на спину и всего на мгновение максимально напряжет мышцы живота. Затем пусть расслабит живот. Повторить 3 раза, а затем выполнить это упражнение стоя.
- Ноги и ступни – попросите ребенка стоя вдавить пальцы ног в пол, будто он проделывает это с песком на пляже. Пусть поочередно вдавливают каждый палец в пол и расставит их настолько чтобы чувствовать напряжение в ногах, а затем расслабит. Повторить 3 раза.

Выполняя эти упражнения, попросите ребенка наблюдать, как хорошо чувствует себя тело, когда он расслабляет каждую часть. Цель этих упражнений заключается в том, чтобы достичь полного расслабления мышц тела.