

Как успокоить ребенка - непоседу.



Всем детям прекрасно знакомо состояние неуютности. У них «батарейки разряжаются» только вечером, причем довольно-таки неожиданно. Мы все время говорим о пользе двигательной активности. Теперь подумаем, как научить малыша расслабляться. Это не менее важно для гармоничного развития тела и психики каждого ребенка.

СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО МЕТОДОВ РАССЛАБЛЕНИЯ. По каждому из них можно работать с ребенком.

- ♦ Простые физические упражнения, которые помогают сбросить мышечные напряжения во всем теле. Такие, например, как потряхивания, махи, качания, потягивания.

- ♦ Упражнения на максимальное напряжение в мышцах, а затем их непроизвольное расслабление. Напрягать можно как все тело, так и отдельные его части. Эти упражнения дают ребенку возможность «слышать» свое тело, наблюдать за его внутренними процессами.

- ♦ Упражнения на произвольное, то есть осознанное расслабление. Они даются детям сложнее, поскольку им пока что трудно концентрировать внимание на одном объекте. Кроме того, в таких упражнениях обязательно задействован осознанный контроль дыхания, чего дети пока делать не умеют.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ (по методике педагога-психолога Л. А. Соловьевой).

«Щенок после купания». Представьте себе щенка, который вылез из речки и отряхивается. Покажите малышу, как это происходит. Сначала потрясите головой, плечами, затем руками, кистями, туловищем, ногами, стопами. Некоторые называют это упражнение «трясучкой».

«Ветер качает деревья». Примите удобное, устойчивое положение тела. Поднимите руки вверх и представьте, что вы — деревья, которые раскачивает ветер.

Представляйте себя тоненькими, хрупкими березками и толстыми, мощными дубами. Пусть малыш сам выберет свое дерево.

«Пляшущий Петрушка». Представьте себе шумную ярмарку с баранками, самоварами, веселым базарным гамом и танцующим Петрушкой. Пусть малыш делает непроизвольные, хаотические движения всем телом и подурчит от души. Можно также представить себя куклой-марионеткой, которая повисла на ниточках.

«Надуваем шарик». Это упражнение позволит ребенку понять, как можно максимально напрячь мышцы и по своей воле их расслабить. Сядьте в удобное положение (желательно с опорой для спины), сложив ноги по-турецки. Произнесите примерно следующую фразу: «Представь, что у тебя в животе маленький зеленый шарик. Давай его надуем!» Дышите животом, все больше и больше надувая свой шарик. Дойдите до максимальной амплитуды вдоха, а затем отпустите дыхание на выдохе и «сдуйте шарик». Это упражнение дает несколько положительных результатов: учит правильному дыханию, формирует навык расслабления, а также развивает способность к визуализации, по сути, образному мышлению.

НАВЫКИ РЕЛАКСАЦИИ. Прежде чем приступить к упражнениям на релаксацию, вспомним о важных правилах.

- ♦ Насильно уложить ребенка на коврик, попросить его закрыть глаза и послушать текст, да еще и расслабиться при этом — невозможно. Приглашайте к таким занятиям малыша тогда, когда он здоров, в хорошем настроении и готов «поиграть» в еще одну игру.

- ♦ Проводите упражнения на релаксацию во второй половине дня. Можно это делать и перед сном, особенно, если ребенка что-то тревожит или у него был трудный день.

- ♦ Будьте сами спокойны и уравновешены, когда произносите слова. Придумывайте простые и понятные тексты. Говорите тихим голосом, без особых эмоций.

- ♦ Не удивляйтесь, если малыш уснет во время релаксации. Если это произошло, считайте, что у вас все получилось.

Релаксационный текст Л. А. Соловьевой

«Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что — вы семена, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке.

Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо- влево. А теперь расскажите, что вы почувствовали, когда были цветком».