

РЕЛАКСАЦИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ
(советы психолога)

Мышечная релаксация. Время 10 мин. (7-14 лет)

1. Прими И.П.
2. Сожми руки в кулак как можно сильнее. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Встряхни их. Испытай чувство расслабления.
3. Напряги мышцы ног, включая пальцы, затем икры, колени, бедра, всю ногу. Расслабь. Потряси и пошевели пальцами.
4. Напряги туловище – начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Расслабь живот потом грудь. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу.
5. Наморщи лоб, плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя различные части лица.
6. Расслабься и запомни это ощущение.

Мгновенная релаксация. Время 1-2 мин. (7-17 лет)

1. Глубоко вдохни и выдохни.
2. Скажи себе «расслабься».
3. Если чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться еще раз глубоко вдохни и выдохни.
4. Если в голове тревожные мысли, не обращай на них внимания, они исчезнут, пусть улетают, как улетает воздушный шарик, когда отпускаешь нитку.

Растягивание. Время 10 мин. (7-17 лет)

1. Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель с цветком к солнцу.
2. Глубоко вдохни. Сосредоточь внимание на точке перед собой. Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и вытяни к потолку. Сосредоточься на дыхании.
5. Плавно опусти руки.
6. Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если не можешь этого сделать, наклоняйся не так низко.

7. Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны. Руки в это время в сторону и за голову. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

«Жираф». Время 2 мин. (7-17 лет)

1. Сделай вдох и расслабься.
2. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза, теперь поворачивай шею.
3. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
4. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй, как расслабилась шея.

«Радуга». Время 5-7 мин. (Можно после релаксации). (7-14 лет)

1. Представь перед глазами радугу. Ее цвета тебе нравятся. Для каждого цвета свое настроение и свое чувство.
2. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он приятно ласкает глаз. Он освежает как купание в озере. А что еще можно увидеть, когда думаешь о голубом?
3. Следующий цвет – красный. Он дает энергию и тепло. Что ты думаешь еще, когда смотришь на красный цвет?
4. Желтый приносит радость. Он согревает как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.
5. Зеленый - цвет природы. Что ты думаешь, когда смотришь на него.

«Тропический остров», «Волшебный лес». 3 мин. (7-17 лет)

1. Сядь удобно, в И.П. Закрой глаза и представь, что ты видишь тропический остров, волшебный лес. Это может быть место, где ты однажды побывал, видел на картинке или любое нарисованное твоим воображением.
2. Ты единственный человек в этом месте. Тебя окружают растения, деревья, цветы, звери, птицы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?
3. Ты видишь чистый берег и воду. Какая погода в лесу?

4. Захвати с собой прекрасные чувства, которые ты только что пережил. Ты сможешь вернуться к ним в любое время.

«Передвижные картинки». Время 5 мин.(7-14 лет)

1. Сядь удобно, в И. П, Сделай несколько вдохов и выдохов.
2. Расслабь лицо, шею, плечи.
3. Представь место, которое тебе понравилось.
4. Представь все детали этого места.
5. Улыбнись, увидев эти детали.

«Как ты это воспринимаешь?» Время 5 мин.(11-17 лет)

1. Вспомни последнюю трудную ситуацию.
2. Обдумай 3 варианта, как она могла бы ухудшиться.
3. Обдумай 3 варианта ее улучшения.
4. Рассматривая пути улучшения, спланируй программу действий.
5. Рассматривая пути ухудшения ситуации, можно представить перспективу ее развития.

«Пять этажей». Игра с 8 лет.

Цели: Здесь мы приглашаем детей в короткий и освежающий сон наяву. Во время него они могут отдохнуть и внутренне собраться. После него можно заняться деятельностью, требующей от детей сосредоточения.

Инструкция: Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Теперь представь себе, что ты стоишь перед дверью лифта. Ты нажимаешь на кнопку и вызываешь лифт... дверь открывается, и ты в него заходишь. Рядом с кнопками ты обнаруживаешь 5 табличек. На первой из них написано «Классная комната» (это наш

класс), на второй – «Чудесное спокойное место», на третьей – «Приятный умный человек с которым можно хорошо поговорить». На четвертой табличке написано «Потрясающее приключение», на пятой – «Встреча с другом, которого давно не видел».

Выбери этаж, на который тебе больше всего хочется попасть, и нажми кнопку. Следи за тем, как медленно закрывается дверь лифта и постарайся ощутить, как лифт медленно едет к выбранному тобой этажу. Вот ты уже приехал и дверь медленно открывается. Выходи из лифта и осмотришься вокруг. Делай то, что тебе хочется здесь делать. У тебя есть около минуты, но в твоём воображении за эту минуту пройдет гораздо больше времени. Его будет достаточно для того, чтобы ты успел сделать там все, что тебе нужно. (1-2 мин.)

Теперь приходит время возвращаться назад. Попрощайся с этим местом и со всеми, кого ты там встретил. Дверь лифта осталась для тебя открытой. Зайди в кабину и из нее еще раз взгляни на место, где ты был. Теперь нажимай на кнопку, около которой написано «Классная комната». Смотри, как закрывается дверь, и почувствуй, как лифт медленно опускается вниз. После того, как дверца откроется, открой глаза, потянись, выпрямись. И вот ты снова здесь бодрый и свежий.

«Из зыбучего песка».Время 5-7 мин. (11-17 лет)

1. Постарайся, когда ты расстроен, осознать, почему это произошло, и в чем это выражается. (Я злюсь потому, что он опять взял мою игру без разрешения. Я чувствую злость в груди.)
2. Измени свою обычную реакцию (теряешь терпение, выходишь из себя), сказав «Зыбучий песок». Это словосочетание описывает ощущение застревания, засасывания проблемой. Если мы застряли на неприятном чувстве, мы не можем из него выбраться, как из зыбучего песка. Сказав это, мы напоминаем себе об этом и понимаем, что необходимо что-то изменить.
3. «Что-то изменить» – это значит посмотреть на себя со стороны, может быть рассказать кому то об этой ситуации. Это – проявление власти над собой, а не демонстрация собственной уязвимости.

Если ты слишком расстроен, чтобы посмотреть на себя со стороны, сделай глубокий вдох. Можешь сказать себе: «Я поднимаюсь над этим чувством, а не застреваю в нем»

« Воздушный шарик».Время 1 мин. (7-14 лет)

1. Представь, что в твоей груди воздушный шарик. Вдыхая через нос, наполни легкие воздухом. Выдыхая ртом, почувствуй, как он выходит из легких.
2. Не торопясь, повтори. Дыши и представляй, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.
3. Медленно выдохни ртом, как будто воздух тихонько выходит из шарика.
4. Сделай паузу и сосчитай до 5.
5. Снова вдохни и наполни легкие воздухом. Задержи его, считай до 3.
6. Выдохни. Почувствуй, как теплый воздух проходит через легкие, горло, рот.
7. Повтори 3 раза, вдыхая и выдыхая, представляя, что каждое легкое – надутый воздухом шарик.
8. Остановись и почувствуй, что ты полон энергии, а все напряжение пропало.

«Лифт». Время 1 мин. (7-10 лет)

1. Дети учатся выделять 3 участка: голову, грудь и живот, задерживая дыхание на 6, 8, 12 секунд в каждом из них.
2. Сделав вдох носом, мы начинаем поездку на лифте, выдыхая, почувствуй, как воздух начинает свой путь снизу (из живота).
3. Снова вдохни – воздух поднимается на 1 этаж выше. Выдохни.
4. Вдохни еще раз и подними лифт на следующий этаж. Грудь, Выдохни.
5. А сейчас можно отправиться на чердак. Вверх по горлу, к щекам и лбу. Почувствуй, как воздух наполняет голову.
6. Когда выдохнешь, почувствуй, что все напряжение и волнение вышли из твоего тела, словно из двери лифта.

«Морщинки». Время 2-3 мин. (7-14 лет)

1. Несколько раз вдохни и выдохни.
2. Широко улыбнись (можно своему отражению в зеркале).
3. Наморщи лицо, начиная со лба, брови, нос, щеки.

4. Подними и опусти плечи.
5. Расслабь мышцы лица.
6. Если чувствуешь напряжение, скажи себе: «Спокойно» и успокойся. Расслабь мышцы шеи и плеч.

Покой. Дыхание. Отдых. Время 1-5 мин. (7-14 лет)

1. Сядь в И.П.
2. Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: «Успокойся. Мысли, уходите прочь.»
3. 3-6 раз глубоко вдохни носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать 1-2-3 и т.д.
4. Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим.

«Марионетка». Время 5 мин. (7-10 лет)

1. Ты никогда не ощущал себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас ты сможешь быть одновременно и марионеткой и тем, кто ею управляет.
2. Встань прямо и замри в позе куклы. Ты стал твердым, как Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные.
3. Напряги ноги, колени, и пройдишь так. Твое тело – деревянное. Напряги лицо и шею, наморщи лоб, сожми зубы.
4. А теперь голосом кукольника скажи себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мышцы. Можешь помассировать одной рукой другую, а затем кончиками пальцев помассируй лицо.
5. Если представлять себя сидящей куклой, то возможна работа и во время тренинга.

«Что нам делать с этим чувством?». (7-17 лет).

1. Если ты расстроен, злишься, грустишь или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним сделать: например можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также

- поджарить «гневный» омлет из «злых» яиц
- нарисовать портрет собственной злости.

А теперь сделай то, что представил – надув мяч из страха и закинь его подальше.

«Самолет» время 3 мин. (7-10 лет)

1. Займи позицию готовности, как самолет перед взлетом. Стой прямо и разведи руки в стороны. Может быть у тебя есть особый звуковой сигнал перед взлетом. Представь, что твой самолет разгоняется и набирает высоту.
2. Ты летишь! Что там сверху, внизу? Что ты слышишь? Какие там запахи?
3. Что ты чувствуешь над облаками. Запомни это ощущение и возьми его с собой на землю. Ты летишь вниз и приземляешься.
4. В следующий раз, когда будешь испытывать неприятные эмоции или страх, представь, что ты взлетаешь над облаками. Вперед и вверх.

"Пространство тела". Время 10-15 мин. (7-14 лет)

1. Разбейте какую либо площадку на квадраты с помощью лент или палок. Каждому ребенку отведите собственный квадрат. Включите музыку. Пусть дети танцуют каждый в своем квадрате. Если кто-то из играющих заденет другого или попадет на чужой квадрат, от выбывает из игры. Таким образом, участники понимают разницу своего и чужого пространства.
2. Затем можно играть, не используя квадраты, а просто напомнив детям, что нужно уважать чужое пространство. Танцуя, им разрешается мягко подталкивать друг друга.