

## Антистрессовые упражнения для детей и родителей.

### Упражнение «Белым по черному».

Берем черный лист картона — и рисуем на нем белой гуашью. Рисовать можно что угодно, на любые темы, так из темноты страха и неизвестности проступит новое, светлое, нежное будущее.

### Упражнение «Отпусти».

Просто надуваем много-много шариков — и отпускаем в полет. Можно отпускать кораблики по воде.

Эти упражнения важно повторять всякий раз, когда ребенок об этом попросит — дети интуитивно чувствуют, что помогает им избавиться от тревоги и страха, поэтому не отказывайте малышу в помощи.

Тем более что, исцеляясь, малыш исцелит и вас.

**«Кнопки мозга».** Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите, сдавите изо всех сил основания ладоней. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 с и стало жарко. Повторите 3 раза.

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте локти вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно - так, чтобы было приятно, 10-15 с.

Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед - назад, при этом поцокайте языком как лошадка 15-20 с. Упражнение подготовит к напряженной работе.

**«Перекрестные шаги».** Обыкновенная ходьба на месте в быстром темпе. На каждый раз, когда ваше левое колено поднимается, дотрагивайтесь до него правой рукой. И наоборот. Движения должны быть настолько энергичными, чтобы взмах рук был выше головы в тот момент, когда колено только опускается. Повторите упражнение несколько раз, меняя руку и ногу. Упражнение можно делать стоя, сидя (для укрепления пресса и снятия напряжения со спины) и лежа. Такая тренировка не только активизирует работу головного мозга, но и снимает вредные последствия стрессорных воздействий.

**«Ленивая восьмерка».** Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом - сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» - это отличное коррекционное упражнение.

**«Ворона».** Произнесите «Ка-аа-аа-аар». При этом старайтесь поднять как можно выше мягкое небо и маленький язычок - 6 раз. Затем попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом.

**Массаж стрессозависимых зон.** Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты). Массаж области трапециевидной мышцы. Массаж межлопаточного пространства. Состояние зажатости и напряженности мышц затылка, шеи и плеч влечет за собой недостаточное поступление

кислорода к голове и головному мозгу, вызванное прерывистым и поверхностным дыханием, снижение зрительной работоспособности глаз, внимания и мыслительной активности, боли в глазах или вокруг глаз, головные боли или приступы мигрени, которые усиливаются, быструю утомляемость.

### **Массаж биологически активных точек**

Большое количество биологически активных точек, связанных почти со всеми внутренними органами, расположено на подошве стоп. Механическое раздражение стопы нормализует многие жизненно важные функции организма, снимает усталость, укрепляет мышцы и связки стоп, голеней. Под воздействием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

На руках имеются точки и рефлексогенные зоны, подобные тем, что расположены на стопе. Нервные окончания пальцев рук и всей ладони широко связаны с корой больших полушарий. На руках находится много точек и зон, обладающих успокаивающим и тонизирующим действием. Массаж рук укрепляет нервную систему: касание или легкое безостановочное поглаживание, надавливание с использованием тяжести пальцев, глубокое надавливание, при котором на коже в области точки отмечается более или менее глубокая ямка. Плавное медленное и продолжительное надавливание действуют успокаивающе, а резкое, сильное и короткое - возбуждающе. Длительность воздействия - 0,5 -1 минута.

### **Упражнения для расслабления**

**«Белое облако».** Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

**«Улыбка».** Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

### **Сказкотерапия**

**«Роза» (сказка из «Тайн пирамиды здоровья» А.К. Лантева)**

Свати почувствовал легкое дуновение свежего ветра, который принес с собой приятный аромат. Свати принюхался и пошел на этот необыкновенный запах. Пройдя немного, он увидел нечто яркое и прекрасное. Это была Роза. Она сияла белоснежным светом в лучах

Солнца, и от нее исходил приятный аромат. Свати залюбовался такой красотой и решил поговорить с Розой:

- Здравствуй, Роза, какое приятное утро!

Роза ответила ему легким движением лепестков. Свати продолжил:

- Роза, ты очень красивая и, конечно, счастливая. Тобой все любят и тебе радуются. Скажи, Роза, как, по-твоему, почему люди, тоже красивые, имеют много болезней и не всегда веселые?

Роза сразу ответила:

- Ко мне приходит много людей, и все они разные. Люди, которые замечают мою красоту, радуются и забывают о болезни. Есть люди, которые красоту не видят, так как у них в душе красивого мало. Такие люди кричат, ругаются и, конечно, красивого не замечают. Я думаю, что в тех местах, где красиво, там болезней не может быть. Так и в человеке. Если человек хороший, и дела его хорошие, то и болеть он не будет. Вот моему Садовнику более ста лет. Он очень добрый и ухаживает за мной каждый день. Поэтому сам он здоровый, и я красивая. Если бы все люди были такими садовниками друг для друга, то они стали бы такими красивыми, как мы, Розы, и такими здоровыми, как мой Садовник.

Свати послушал удивительную Розу и представил, как было бы хорошо, если бы все ребята любили и помогали друг другу. Тогда все стали бы счастливыми и радостными. А Свати уже хорошо понял, что Радость - это особая Мудрость, и болезни ее боятся.

- Спасибо, Роза, за твою красоту и слова. Надо все это рассказать ребятам, - сказал Свати и пошел вперед.

## **Игры**

**«Тренируем эмоции».** Попросите ребенка: нахмуриться, как осенняя туча, рассерженный человек, злая волшебница; улыбнуться, как кот на солнце, солнце, Буратино, хитрая лиса, радостный ребенок, будто увидел чудо; позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, два барана на мосту, человек, которого ударили; испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу, заяц, увидевший волка, котенок, на которого лает собака; устать, как папа после работы, человек, поднявший тяжелый груз, муравей, притащивший большую муху; отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак, ребенок, который много потрудился, но помог маме, уставший воин после победы.

**«Фейерверк эмоций».** Эмоции - это душевное волнение, испытываемое человеком в какой-либо ситуации. Задание: ребенок должен изобразить эту эмоцию с помощью выразительных движений (это позы, жесты, мимика).

## **Рецепты великих идей**

**Оставайтесь веселым.** Когда вы шутите, вы даете своему уму свободу рассмотреть необычные возможности. Радость помогает заглушить внутреннее суждение, которое оценивает идеи как нелепые. В творческой работе веселое расположение духа и служит здравому смыслу.

**Тратьте время на любое занятие.** Что вам нравится делать просто так? Любимые занятия пробуждают сознание; выделите время для хобби, и вы вернетесь к своей работе с новыми силами.

**Решайте несколько задач.** Один из секретов способности быстро восстанавливать физические и духовные силы состоит в том, чтобы всегда иметь возможность переключиться на решение других проблем. Это избавит вас от скуки.

***Проводите время в обществе.*** Оглянитесь вокруг - на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вашим стремлениям, но и понимают вас.

***Не опасайтесь соперничества.*** Обратитесь к тем, кто способен дать разумный совет. Ваша идея не обязательно должна звучать поэтично или иметь законченный вид. Задайте искренние вопросы и будьте открыты ответам.

***Упорно продолжайте.*** Возможно, вам не приходят в голову новые идеи - не огорчайтесь, попробуйте внести изменения в уже существующие проекты. Бах писал кантату каждую неделю, даже когда был усталым или больным. Одни его произведения существенно уступают другим, а некоторые в значительной степени позаимствованы из его ранних работ. Но каждую неделю он добавлял что-то новое. Бах считал, что мышцы творчества нужно регулярно упражнять.

***Такие мысли всегда помогут:*** Я справлюсь. У меня получится. Я научусь. Все будет хорошо. Я не буду бояться.

***Здоровый сон - лучший лекарь.*** Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжелые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг часто подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днем.