

## **РЕЛАКСАЦИОННЫЕ ТЕХНИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УПРАВЛЕНИЮ СВОИМ ГНЕВОМ И СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (до 8 лет).**

У агрессивных детей отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение релаксационных упражнений делает ребенка более спокойным, уравновешенным, а также позволяет ребенку лучше понять, осознать чувство собственного гнева. Релаксационные упражнения позволяют ребенку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Т.П. Смирнова предлагает следующие упражнения:

### **Упражнение “Апельсин (или лимон)”.**

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите детей представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

“Разожмите кулачок, откатите апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок) ручка теплая ..., мягкая ..., отдыхает...”.

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями – достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

### **Упражнение «Сдвинь камень».**

Дети лежат на спине. Попросите их представить, что возле правой ноги лежит тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 сек.). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая..., мягкая..., отдыхает...». Затем тоже самое проделывается с левой ногой.

### **Упражнение «Черепашка».**

Упражнение делается лежа, лучше на боку или на животе. Попросите детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке, возле прозрачного ручейка. Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки, ножки расслаблены... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее, изображая панцирь; напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь,-5-10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнце, вновь стало тепло и хорошо. Тело детей расслабляется.

Для того, чтобы результат работы с агрессивными детьми был устойчивым, необходима проработка каждой характерологической особенности данного ребенка, чтобы коррекционная работа носила системный, комплексный характер.

*Из практики специалистов ЦПМСС «Вита»*