**Для родителей!**

**Игры с тревожными детьми.**

 **Нервно – мышечная релаксация.**

Ребенок принимает удобную позу, благоприятствующую расслаблению – сидя в мягком кресле с подлокотниками. Либо на стуле в «позе кучера».

* «Садись удобно. Сейчас ты готов к расслаблению. Кода я скажу, твои глазки закроются на маленькие, невидимые замочки и будут закрыты до тех пор, пока я не скажу тебе открыть глаза. Ты готов. Глазки закрываются на замочки, прочно-прочно.
* Сделай глубокий вдох, глубже, глубже. Не дыши, задержи дыхание и расслабься. А теперь выдохни весь воздух, долго, весь-весь. Дыши обычно. Наверно, ты заметил напряжение в груди на вдохе и расслабление на выдохе! (повторение упражнения 4-5 раз).
* Теперь поставь все обе ноги всей ступней на пол. Приподними обе пятки как можно выше, не отрывай пальчики ног от пола. Подержи так ноги… расслабь, просто медленно опусти пятки на пол. Наверно, ты почувствовал при расслаблении тепло и приятное покалывание. Повтор 6-8 раз.
* Теперь наоборот подними очень высоко оба носочка, оставляя пятки на полу. Готов? Начали. Подняли носочки, выше, выше. Подержи так… и расслабь ноги. Повтор 6-8 раз.
* Вытяни ног прямо перед собой. Не напрягай ноги. Готов? Выпрями ноги, напрягая их, вытягивай сильнее, сильнее… Очень прямые ноги! Подержи так…и расслабь, просто дай ногам мягко опуститься на пол. Повтор 6-8 раз.
* Представь, что ты на пляже, и зарываешься пятками в сухой песок. Готов. Начали. Зарывай свои пятки в песочек. С большим усилием…зарывай глубже…глубже. Расслабься. Ты почувствовал расслабление в верхних частях ног.
* Давай поработаем с руками. Сожми руки в кулаки сильно-сильно. Представь, что ты сжимаешь в руках все свои трудности, болезни, неудачи. Еще крепче сжимай кулаки, раздави свои проблемы! Теперь расслабь руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание в руках? Теперь давай растопырим пальцы как можно шире, шире. Подержи… и расслабь. Повтор (4-5 раз). Послушай свои ощущения – покалывание и тепло. Так бывает, когда ты приходишь домой с мороза, после игры в снежки и кладешь руки на теплую батарею или печку (20 сек.).
* Теперь поработаем с плечами. Много напряжения и тяжести хранится в наших плечах. Люди говорят о трудностях «давят на плечи». Представь, что ты пытаешься коснуться верхушками плеч мочек ушей. Готов? Потяни плечи вверх. Очень высоко, а еще выше, выше! Подержи так и расслабь. Ощущаешь тепло и тяжесть в плечах. Повтор (3-4 раза) с паузами в 20 сек.
* Давай перейдем к лицу.Начинаем со рта. Сначала улыбнись, так широко, как только можно, улыбнись «до ушей». Еще шире! Подержи так и расслабься. Повтор 3-4 раза. Теперь сожми губы, как-будто ты хочешь поцеловать кого-то. Сожми губы сильно-сильно! Подержи так и расслабь. Повтор 2-3 раза.
* Перейдем к глазам.Как мы договорились, ты все время держишь глаза закрытыми. А теперь зажмурь их еще крепче – представь, что ты моешь голову, и не хочешь, чтобы мыльная вода попала в глаза. Зажмурь сильно, еще сильнее! Здорово!

 И - расслабь. Повтор 4-5 раз.

* Поиграем с бровями.Глаза закрыты, а брови поднимаются как можно выше, как-будто сильно-пресильно чему-то удивился! Готов? Брови выше-выше! Подержи так и расслабь. Повтор 3-4 раза. Теперь почувствуй полное расслабление всего лица. Пауза 15 сек.
* Подышим глубоко и медленно. Глубоко вдыхай, как- будто ты вдыхаешь здоровье, счастье, удачу. А выдыхай долго, весь воздух из себя, как облако пара, которое отделяется от тебя, унося болезни, трудности, неудачи. Остается только чувство покоя, уверенности.
* А теперь поработаем с животом. Спокойно сглотни слюну и почувствуй, как теплая волна проходит в глубине твоей шеи, груди, живота (с 5 секундными паузами). Живот теплый, теплый. Приятно, спокойно…
* Ты расслабил все мышцы своего тела. Ты молодец! Ты успокоился. Тебе хорошо. Медленно открывай глаза, потянись, улыбнись!

 **Динамические упражнения.**

**“Деревья качаются”** (качание из стороны в сторону)

Предложите ребенку встать в полный рост, расставив ноги в стороны на ширину плеч. Руки поднимаются над головой и мягко раскачиваются из стороны в сторону под звукоподражание “шш-шшш-шшш” (на каждое качание).

**“Петрушка пляшет”** (качание вниз-вверх)

Предложите ребенку поплясать, как Петрушка (под музыку народной плясовой), прыгая на двух ногах и расслабленно качая руками, головой. Присоединитесь к этой “пляске”, собственным примером задавая принцип расслабленного движения.

**“Щенок отряхивается” (трясение)**

Предложите ребенку показать, как отряхивается щенок (например, после купания). Обратите его внимание на то, что щенок отряхивается всем телом – от носа до хвоста. Покажите это сами, пропуская волну трясения сверху донизу и обратно. Повторите упражнение вместе с ребенком.

**Упражнения на непроизвольное расслабление.** Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но, что значит расслабиться - им не совсем понятно. Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.

**“Драка”**

Расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы ). От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое).

**“Подарок под елкой”**

Расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

“Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.

**“Дудочка”**

Расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.
“Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”.

**“Любопытная Варвара”**

Расслабление мышц шеи

Объяснить ребёнку: “Поверни голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотри вверх, запрокинь голову, даже дышать трудно. Слушай и делай, как я:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.
Шея не напряжена и расслб-лен-на…
А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!
Возвращается обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслб-лен-на…
А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!
Возвращение обратно – расслабление приятно.
Шея не напряжена и расслб-лен-на…

**“Шарик”**

Расслабление мышц живота.

Сесть на коврик, ноги скрестно. Обьяснение: “Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положи руку на живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух – будто шарик лопнул. Живот расслабился. Слушай и делай , как я:

Вот так шарик надуваем и рукою проверяем.
Шарик лопнул, выдыхаем, наши мышцы расслабляем.
Дышится легко, ровно, глубоко”.

**Упражнения на произвольное расслабление** предполагает использование способности детей к фантазированию. Здесь нам помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Однако этот метод хорошо работает только с детьми, достигшими старшего дошкольного возраста, а первые два можно применять в любые возрастные периоды. Эти игры используют воображение ребенка. Они учат расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые.

**“Порхание бабочки”**

Включаем спокойную расслабляющую музыку и говорим:

“Закрой глаза и слушай мой голос. Дыши легко и спокойно. Представь себе, что ты находишься на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой ты видишь великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследи за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь представь, что ты – бабочка, что у тебя красивые и большие крылья. Почувствуй, как твои крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайся ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляни на пестрый луг, над которым ты летишь. Посмотри, сколько на нем ярких цветов. Найди глазами самый красивый цветок и постепенно начинай приближаться к нему. Теперь ты чувствуешь аромат своего цветка. Медленно и плавно садись на мягкую пахучую середину цветка. Вдохни еще раз его аромат… и открой глаза. Расскажи о своих ощущениях”.

**“Цветок”**

Включаем спокойную расслабляющую музыку и говорим:

“Сядь на корточки, опусти голову и руки. Представь, что ты семечка, из которой вырастет прекрасный цветок. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встань, подними и разведи руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподними подбородок, представь , что ты смотритшь на солнышко из-под опущенных век, улыбнись, медленно поворачивай голову вправо-влево. А теперь расскажи, что ты почувствовал, когда был цветком”.

**“Необычная радуга”**

Включаем спокойную расслабляющую музыку и говорим:

“Ляг удобно, дыши ровно и глубоко. Закрой глаза. Представь, что перед твоими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару. он освежает тебя, как купание в озере. Ощути эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Открой глаза. Что ты чувствовал и ощущал, когда представлял себе, что смотришь на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьми с собой эти ощущения на весь день”.