**Техніки релаксації "Колір настрою" (рекомендації для батьків)**

Від страху темряви до спроб впоратись із тиском однолітків – кожна дитина відчуває свої власні страхи, тривоги й переживає свої особливі стресогенні ситуації. Вам варто навчити дітей деяких з найбільш ефективних методів релаксації, щоб допомогти їм управляти їх щоденними стресами. Тим самим ви дасте дітям необхідні інструменти, які будуть допомагати їм протягом усього життя.

**Десять чудових способів допомогти дітям розслабитись**

Існує безліч методів, які діти можуть використовувати, щоби знизити рівень напруги й розслабитись. Кожний з них по-різному ефективний і сприймається індивідуально. Спробуйте для початку навчити дитину одного-двох із запропонованих далі методів, а потім поступово навчайте інших у міру її готовності.

**1. Глибоке дихання.** Глибоке дихання – це ефективний спосіб уповільнення природної реакції організму на стрес. Воно уповільнює серцевий ритм, знижує кров'яний тиск і забезпечує почуття впевненості. Цей простий метод підходить практично всім.

* Вдихніть глибоко.
* Затримайте дихання на мить.
* Повільно видихніть.

Продовжуйте дихати глибоко, поки не віднайдете почуття спокою.

**2. Прогресуюча релаксація м'язів.** Прогресуюча релаксація м'язів – це прекрасний спосіб зняти стрес. Релаксація досягається шляхом напруги й подальшого розслаблення різних груп м'язів тіла.

* Обличчя – попросіть дитину наморщити ніс і лоб, ніби вона нюхає щось неприємне, а потім розслабити м’язи обличчя. Повторити три рази.
* Щелепи – попросіть дитину щільно стиснути щелепи, ніби вона собака, який висить на кістці, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелепи. Повторити три рази.
* Руки та плечі – попросіть дитину витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити три рази.
* Кисті рук – нехай дитина уявить, ніби вона щосили стискає апельсин однією рукою, а потім кидає його на підлогу і розслабляє кисть і руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.
* Живіт – нехай дитина ляже на спину і всього на мить максимально напружить м'язи живота. Потім нехай розслабить живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.
* Ноги й ступні – попросіть дитину стоячи втиснути пальці ніг у підлогу, ніби вона проробляє це з піском на пляжі. Нехай почергово вдавлює кожний палець у підлогу й розставить їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабиться. Повторити три рази.

Виконуючи ці вправи, попросіть дитину спостерігати, як добре почувається тіло, коли вона розслабляє кожну його частину. Мета виконання цих вправ полягає в тому, щоб досягти повного розслаблення м'язів тіла.

**3. Фізичні вправи.** Фізичні вправи – це дієвий вид відпочинку. Ходьба, біг, плавання й активні ігри – це ті види вправ, які подобаються дітям. Однак не забувайте займатись під музику. Є багато прекрасних CD і DVD із вправами для будь-яких вікових категорій.

**4. Візуалізація.** Візуалізація також відома як метод візуально керованих образів. Ця техніка використовує уяву, щоб уповільнити мозкову діяльність і позбутись негативних думок і тривоги. Цей метод особливо ефективний після виконання прогресуючої релаксації м'язів і дозволяє спочатку розслабити м'язи, а потім заспокоїти розум. Уявлення за допомогою сили образного мислення прекрасного, спокійного місця – це один з видів візуалізації для зниження рівня стресу, доступний майже кожній дитині. Також може бути корисна колірна візуалізація, їй легко навчити дитину.

* Попросіть дитину відтворити в уяві улюблений колір, який примушує її відчувати себе спокійно й безпечно.
* Нехай вона уявить, що «вдихає» цей колір у себе й поширює його по всьому тілу разом з видихом.
* Нехай дитина продовжує візуалізувати, доки не наповниться цим особливим розслаблюючим кольором.

Замість кольору можна використовувати заспокійливий звук, особливий аромат або відчуття тепла чи світла.

**5. Сміх.** Сміх – це чудовий спосіб зняти стрес і допомогти організму розслабитись. Ось кілька способів змусити дитину сміятись:

* розповідайте анекдоти;
* робіть гримаси по черзі;
* дивіться смішні мультфільми.

**6. Розтяжка.** Розтяжка знімає накопичене напруження у м'язах. Навчіть дитину обережно розтягувати кожну групу м'язів і відчувати при цьому, як вони поступово розслабляються.

**7. Музика.** Прослуховування заспокійливої музики може допомогти дитині зосередитись. Навіть дуже маленькі діти можуть насолоджуватись класичною музикою, яка сприяє релаксац

**8. Медитативні техніки.** Медитативні техніки – йога, наприклад, – розслабляють і розум, і тіло. Ось проста техніка, яку ваша дитина може використовувати як в домашніх умовах, так і у школі.

* Коли дитина сидить на ліжку вдома чи за партою перед початком уроку, нехай вона покладе руки на коліна й закриє очі.
* Наступний крок - повільні й рівномірні вдихи й видихи.
* Кожний вдих і видих вважається як один рахунок, дитина повинна рівно дихати, принаймні до п'ятдесяти (у класі нехай спробує дихати до тридцяти).
* Коли дитина оволодіє цією технікою, їй необхідно зосередитись і слухати своє дихання. Якщо в неї буде виходити, дитина почне відчувати себе більш спокійною й зосередженою.
* Коли вона закінчить рахувати до п'ятдесяти, їй треба зробити дуже глибокий вдих, повільно видихнути й відкрити очі.

**9. Обійми.** Заохочуйте дитину, коли вона притискає до себе домашнього улюбленця або людину, яку любить. Така взаємодія знижує кров'яний тиск і зменшує кількість гормонів стресу.

**10. Напруга пальців ніг.** Напруга пальців ніг знімає напругу іншої частини тіла. Цю просту вправу слід повторювати по десять разів в одному підході.

* Ляжте на спину й відчуйте пальці ніг.
* За допомогою м'язів зігніть всі десять пальців ніг у напрямку обличчя й рахуйте до десяти.
* Розслабте пальці й порахуйте до десяти.

Виконуйте вправи разом.

Багато з методів у цьому списку ефективні для людей будь-якого віку. Не соромтесь змінювати кожний з методів, щоби зробити їх придатними для віку вашої дитини, не втрачайте можливості брати участь самі. Зниження рівня напруги й релаксація батьків позитивно впливають на дитину.