

## Обучающие тренинговые упражнения на саморегуляцию.

**Цель:** достижение расслабления в случаях сильного напряжения.

### Драка.

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот – вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко – крепко стисните зубы, сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд заатайте дыхание. Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение? Запомните это состояние.

### Солдат и тряпичная кукла.

Представьте, что вы солдаты, стоящие на плацу. Полностью вытянитесь в струнку и застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели и не двигайтесь. А теперь максимально расслабьтесь, согните колени, наклонитесь вперед так, чтобы руки болтались, как у тряпичной куклы и почувствуйте, как ваше тело стало мягким и податливым, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Теперь опять станьте тряпичной куклой. *(Упражнение выполняется до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что дети полностью расслабились).*

### Прыжки и приседания.

При сильном нервно – психическом напряжении можно предложить ребенку выполнить 20-30 приседаний или 15 – 20 прыжков на месте. Если после этого ребенку захочется полежать, не препятствуйте этому.

### Возьмите себя в руки. (Н.Л. Княжева)

Ребенку говорят: « Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого – то стукнуть, что – то кинуть, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно – сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека. Побудь немного им и почувствуешь, как беспокойство ушло».

### Стойкий солдатик. (Н.Л. Княжева)

Скажите ребенку: «Когда ты сильно возбужден и не можешь остановиться, взять себя в руки, встань на одну ногу, а другую подогни в колене, руки опусти по швам. Ты - стойкий солдатик на посту, оглянись по сторонам, заметь, что вокруг тебя делается, кто, чем занят, кому надо помочь. А теперь поменяй ногу и посмотри ещё пристальней. Молодец! Ты настоящий защитник!»

Материал подготовила: педагог – психолог С.А. Машкарина