

## Упражнения на саморегуляцию тревожного круга

- **«Раскачивание»**

В положении стоя или сидя нужно расслабить и откинуть голову назад так, чтобы было удобно, словно лежа на подушке. Закрыть глаза и начать слегка раскачиваться, с небольшой амплитудой из стороны в сторону, вперед-назад или по кругу. Нужно найти наиболее приятный ритм и темп.

- **«Раскрытие»**

1. В положении стоя нужно сделать несколько махов руками перед грудью в стороны, по кругу, вверх-вниз (классические упражнения для разминки). Прямые руки вытянуть вперед и расслабить, начать медленно разводить в стороны.
2. Если руки достаточно расслаблены, они станут расходиться, будто сами собой. Упражнение нужно повторять, пока не возникнет ощущение легкости. Разводя руки представлять, как расширяется восприятие жизни, раскрываются объятия навстречу позитиву.

- **«Точка релаксации»**

1. В положении стоя или сидя нужно расслабить плечи, руки свободно опустить. Начать медленное вращение головы по кругу. Когда найдется максимально удобное положение и захочется остановиться, нужно сделать это.
2. После отдыха в таком положении, продолжить вращательные движения. Вращая головой, представлять движение к гармонии, а в точке релаксации ощущать достижение этой цели.
3. Положительного эффекта можно добиться просто хорошо и быстро встряхнув кисти рук несколько раз, как будто стряхивая воду. Представить, что с кончиков пальцев слетает стресс и нервозность.
4. Чтобы снять напряжение и расслабить мышцы нужно попрыгать на месте, словно отряхиваясь от снега.



- **«Солнечный зайчик»**

1. Упражнение подходит и взрослым людям и детям. Оно приятное, игровое, веселое.
2. Занять удобное положение, сидя или полулежа, расслабить все мышцы. Закрывать глаза и представить себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце. Представить, как ласковое солнышко согревает тело и вместе с солнечным светом организм насыщается спокойствием и счастьем.
3. Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть. Солнечный луч бежит по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение. Можно добавить звуки природы: плеск волн, пение птиц, шум листьев.
4. Продолжительность упражнений: от одной до пятнадцати минут. Выполнять их можно в комплексе, по несколько раз в день.

Простыми упражнениями можно вернуть ощущение радости жизни, уверенность в себе, успокоиться и прийти к душевному равновесию.

#### **Упражнения на снижение агрессии**

- **«Подушечные бои»**

Для игры необходимы маленькие подушки. Играющие кидают друг друга подушками, издавая победные кличи, колотят друг друга ими, стараясь попадать по различным частям тела. Сюжетом игры может быть «Сражение двух племен» или «Вот тебе за...»

- **«Маленькое привидение»**

Ведущий сообщает детям, что сейчас они будут играть в маленьких добрых привидений, которым захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По хлопку ведущего дети приподнимают согнутые в локтях руки с растопыренными пальцами и начинают завывать «У-у-у!». Если ведущий хлопает тихо, дети гудят тихо, а если громко, то пугают друг друга громкими голосами. Дав детям пошуметь, ведущий прекращает игру.





- **«Переезд»**

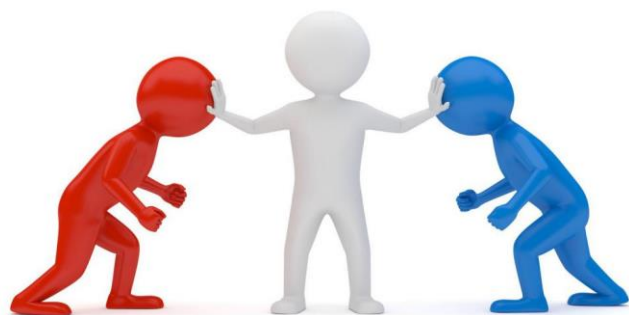
Осмотрите помещение, где вы занимаетесь. А теперь представьте, что здесь можно изменить. Передвиньте стулья, столы — все, что под силу, поменяйте местами книги, игрушки, посуду, измените все, что можно изменить. Сделайте так, чтобы комнату было не узнать. Посидите, посмотрите, как вам больше нравится. Если было лучше, потрудитесь и верните все на свои места.

- **«Два барана»**

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся проиграл. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Следите, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

- **«Чужие рисунки»**

- **Цель:** предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи. Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков и как им можно было бы помочь.



- **«Закончи предложение»**

- **Цель:** предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

- **«Очень страшное»**

- **Цель:** предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Каждому из детей предлагается нарисовать рисунок на тему «Что-то очень страшное», а затем рассказать о нем.