**Как помочь ребенку выйти из острой кризисной ситуации

Упражнение на снятие нервного напряжения у детей**

Дети, подчас бывают такие легко возбудимые, подвижные, слишком уж активные! С ними только немножко повеселишься, побузишь, так потом успокоить их не можешь, привести, так сказать, в чувства.

А как бывает тяжело добиться учителям внимания и сосредоточенности от учеников после слишком бурной перемены.

Родителям и учителям поможет успокоить детей следующее упражнение.

Надо поставить ребенка перед собой и договориться с ним, что вы сосчитаете всего только до трех, но пока вы будете считать, он будет неподвижно и совершенно спокойно стоять на месте, не шевелиться, не чесаться, не улыбаться.

Вы начинаете загибать пальцы: "Раз…" Не годится. Малыш шевельнул мизинцем, а то и вовсе переступил с ноги на ногу. Стоять надо абсолютно неподвижно, но, не застыв, как статуя, а в свободной позе, спокойно и серьезно глядя перед собой. Начинаем сначала: "Раз…" Опять неудача.

Постепенно ребенку удается, во-первых, снять напряжение, во-вторых, притормозить свои импульсы. До трех вы благополучно дотягиваете.

При следующем случае вы повторяете упражнение, потихоньку продвигаясь вперед. Еще несколько повторов - и ребенок стоит в совершенно непринужденной позе, не шевеля ни руками, ни бровями, ни уголком рта. Глаза спокойные, взгляд мягкий, руки висят вдоль тела - а вы между тем досчитали до 20, потом до 30…

Рекомендуем прибегать к этому упражнению всякий раз, когда вы видите, что ребенок дергается и суетиться. Можно считать и до 40, и до 50 - тренированным детям не составляет труда выполнить упражнение. Ребенок вообще становится спокойнее. В дальнейшем вам будет достаточно сказать "раз, два…" - и малыш моментально утихомирится, вернется в состояние сосредоточенного внимания.

**Упражнение «Муха».**Цель: снятие **напряжения** с лицевой мускулатуры.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение «Лимон».**Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)**
Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального** состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

**Упражнение «Воздушный шар».**Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального** состояния.
И, наконец, при сильном нервно-психическом **напряжении** вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего **напряжения.**

Прежде всего, необходимо освоить базисную **технику** **саморегуляции дыхания.**
Сядьте и займите удобное положение.
Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения **техникой** с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).
Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.
Задержите дыхание на 1—2 секунды.
Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.
Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.
Упражнение повторяется 4—5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной **техники** может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоцианольного **напряжения,** но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная **техника** прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние **напряженности** и т.д.