ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ

*Работая с детьми и подростками важно помнить, что какой бы деятельностью они не занимались, всегда есть определенный момент, когда подросток начинает ощущать усталость, напряжение. В этих случаях специалисту необходимо использовать ряд профилактических мер, направленных на предупреждение нарастания утомления, для чего очень хорошо подходят техники саморегуляции.*

*Техники саморегуляции – это методы и способы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния ( как физического, так и эмоционального).*

*Основными «китами» саморегуляции являются: а)расслабление мышц, наиболее легко достижимое путем чередования напряжения-расслабления; б) дыхательные упражнения, которые могут быть как энергетизирующими, так и расслабляющими; в) медитации, визуализации, релаксации.*

*Важно отметить, что приведенные ниже игры и упражнения могут применять воспитатели, вожатые, педагоги дополнительного образования, педагоги-организаторы,*

*!Внимание! Перед использованием данных игр и упражнений в рамках ваших занятий, проконсультируйтесь с психологом или специалистом в данной области.*

а) ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

*Научить ребенка расслабляться, возможно, только по принципу контраста: сначала напрячься – затем расслабиться, снять напряжение. Только так можно почувствовать мышечную реакцию и разницу в мышечных ощущениях.*

***Уп*ражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

*Цели*:*Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться*.

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными...

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом... (10 секунд)

Теперь опять тряпичной куклой...

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

**Упражнение «Насос и резиновая кукла»**

*Цели:Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены.*

Инструкция: «Представьте себе, что вы – резиновая кукла. «Сдуйтесь», пожалуйста. А теперь я буду вас «надувать». Ведущий делает движения, соответствующие надуванию насоса. Остальные постепенно напрягаются. Когда все куклы максимально напряглись, ведущий издает звук, подобный выниманию пробки, а «надувные куклы» с шипящим звуком постепенно сдуваются».

**Дрожащее желе**

Цели:*Эта игра помогает пробудить новые жизненные силы после долгой сидячей работы, требующей сосредоточенности. После нее дети могут с новыми силами и вниманием начинать новую тему. Кроме того, эта игра может быть прекрасным завершением занятия.*

Инструкция: Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе — это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками...

*В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь — дрожащее желе успокоится не сразу.*

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться... Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны.

**Упражнение «Массаж в кругу»**

*Цель: упражнение позволяет не только расслабиться, снять напряжение, чрезмерную активность, приобрести кинестетический опыт, но и сблизить отношения в группе между участниками.*

Группа становится в круг друг за другом. Ведущий: «Представьте себе, пожалуйста, что вы – деревья в саду. Летний ветерок покачивает ваши ветки-руки. Постепенно ветер усиливается (амплитуда движений увеличивается) и начинает идти мелкий дождик (кончиками пальцев легко стучите по спине стоящего впереди участника). Дождь усиливается (движение более напористое). Постепенно дождик затихает и начинает выглядывать солнышко (поглаживание спины). теперь развернитесь на 180 градусов и отблагодарите партнера за приятные ощущения – идет повторение инструкции».

**Упражнение «Расслабление глаз»**

Сейчас я хочу показать вам, как можно расслаблять глаза. Разогрейте руки, потерев одну ладонь о другую. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что руки стали теплыми. Сложите пальцы обе­их рук в два полушария и мягко прикройте ими закрытые глаза. Почувствуй, как приятны для глаз тепло и темнота... Вы мо­жете усилить это чувство, сделав при этом пару глубоких вдо­хов. Представьте себе, что при вдохе вы стараетесь наполнить не только легкие, но и глаза свежим кислородом, он сделает их более свежими и сильными.