

Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения для взрослых и детей



Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить 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.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить 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»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Для детей:

Дыхательные упражнения

Эти техники помогают детям успокоиться через дыхание: **«Пузыри счастья»:** представьте большой пузырь вокруг себя — вдохните глубоко животиком, выдохните медленно ртом, представляя, как пузырек наполняется спокойствием. - **«Цветок-вдох-выдох»:** сделайте глубокий вдох носом («нюхаем цветок»), задержите дыхание ненадолго, затем спокойно выдохните ртом («дуем на лепестки»).

Простые медитации

Медитация для малышей должна быть короткой и понятной:

«Путешествие на облаке»: лёжа удобно на полу, ребёнок представляет себя плывущим на пушистом белом облачке, которое качается над зелёными полями и солнечными лучиками.

«Весёлый котёнок-массажист»: ребёнок кладёт руки себе на плечи и делает лёгкий массаж, будто мурлыкающий котенок нежится после игр.

Расслабляющие образы

Создание позитивных образов помогает переключаться на приятные ощущения:

«Обнимашки-подушки»: обнять большую мягкую игрушку или подушку и крепко прижать её к себе, почувствовать тепло и уют.

«Волшебный ветерок»: ветер нежно касается лица ребёнка, мягко шевелит волосы, словно ласково успокаивая малыша.

Используя эти методы регулярно, вы поможете ребёнку быстрее справляться с напряжением и развивать умение саморегуляции эмоций.