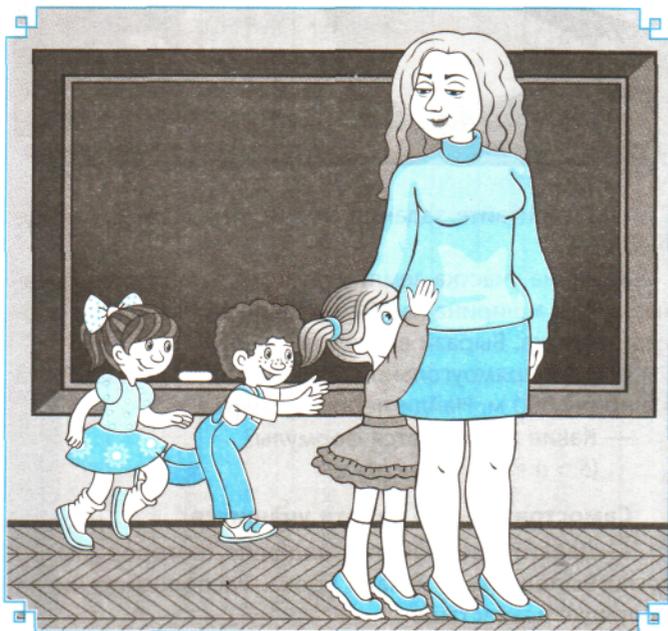




# Помогаем ребёнку собраться и успокоиться



Нередко учителей и родителей тревожит появление у детей несобранности, излишней активности или, напротив, замкнутости, робости, а часто агрессивности, плаксивости. Уравновешенный, радостный ребёнок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Всё это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения или следствие какой-то «детской» проблемы, в которой взрослые ещё не разобрались. Как помочь ребёнку в такие моменты? Самое правильное — научить его помогать самому себе, то есть ознакомить с методами саморегуляции. Некоторые упражнения ребёнок сможет выполнить самостоятельно, в других ему должны помочь родители или взрослые.

### «Возьми себя в руки»

«Как только ты почувствуешь, что забеспокоился, хочется кого-то стукнуть, что-то кинуть, есть очень простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локотки, сильно прижми руки к груди — это поза выдержанного человека».

### «Врасти в землю»

«Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулачки, крепко сцеди зубы. Ты — могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни, и никакие ветры тебе не страшны. Это поза уверенного человека».

### «Ты — лев!»

«Закрой глаза, представь льва — царя зверей, сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этого льва зовут так же, как тебя, у него твоё имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев — это ты!»

### «Просыпайся, третий глаз!»

«Человек видит не только глазами. Мудрость и ум, выдержка и спокойствие могут проснуться в твоём третьем глазе. Вытяни указательный палец, напряги его и положи на лоб между бровей над носом. Здесь твой третий глаз, глаз мудрости. Помассируй эту точку, приговаривая: "Просыпайся, третий глаз, просыпайся, третий глаз..."».

### «Сбрось усталость»

«Встань, расставь широко ноги, согни их немного в коленях, согни тело и свободно опусти руки, расправь пальцы, склони голову к груди, приоткрой рот. Слегка покачайся в стороны, вперёд, назад. А сейчас резко тряхни головой, руками, ногами, телом. Ты стряхнул всю усталость, чуть-чуть осталось, повтори ещё».

### «Заряд бодрости»

«Сядь свободно. Вытяни вперёд руки и приготовь два пальчика: большой и указательный. Возьмись ими за самые кончики ушей — один сверху, другой снизу ушка. Помассируй ушки, приговаривая: «Ушки, ушки слышат все!» — 10 раз в одну сторону и 10 — в другую. А теперь опусти руки, тряхни ладошками. Приготовь указательный палец, вытяни руку и поставь его между бровей над носом. Помассируй эту точку столько же раз со словами: «Просыпайся, третий глаз!». Тряхни ладошками, собери пальцы руки в горстку, найди внизу шеи ямку, положи туда руку и со словами «Я дышу, дышу, дышу!» помассируй ямку 10 раз в одну сторону и 10 раз — в другую. Молодец! Ты видишь, слышишь, чувствуешь!»

Предостережение: взрослый следит за силой нажима на важные точки жизнедеятельности и правильностью нахождения точек.

## «Дыши и думай красиво»

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я — лев» — выдохни, вдохни;
- скажи: «Я — птица» — выдохни, вдохни;
- скажи: «Я — камень» — выдохни, вдохни;
- скажи: «Я — цветок» — выдохни, вдохни;
- скажи: «Я спокоен» — выдохни. Ты действительно успокоишься».

## «Стойкий солдатик»

«Когда ты сильно возбуждён 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, ты честно несёшь свою службу, 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!»

## «Замри»

«Если ты расшалился и тобой недоволены, скажи себе мысленно: «Замри!» Посмотри вокруг, что делают другие, найди себе интересное занятие, подойди к кому-нибудь и попроси поиграть с тобой. Кто-то обязательно согласится, и тебе будет интересно».

## «Спаси птенца»

«Представь, что у тебя в руках маленький беспомощный птенец. Вытяни руки ладонями вверх. А теперь согрей его, медленно, по одному пальчику сложи ладони, спрячь в них птенца, подыши на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием, приложи ладони к своей груди, отдай птенцу доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскрой ладони, и ты увидишь, что птенец радостно взлетел, улыбнись ему и не грусти, он ещё прилетит к тебе!»

## «Солнечный зайчик»

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке, поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги, он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним».

## «Сломанная кукла»

«Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобрази куклу, у которой оборвались верёвочки, крепящие голову, шею, руки, тело, ноги. Она вся «разболталась», с ней не хотят играть, потряси всеми

разломанными частями одновременно. А сейчас соберай, укрепляй верёвочки — медленно, осторожно соедини голову и шею, выпрями их, теперь расправь плечи и закрепи руки, подыши ровно и глубоко и на месте будет туловище, ну и выпрями ноги. Всё — куклу починил ты сам, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!»

## «Гора с плеч»

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставь ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти плечи. Повтори это упражнение 5-6 раз, и тебе сразу станет легче».



## Внимание: конкурс!

Редакция журнала «Начальная школа. Всё для учителя» ИГ «Основа» объявляет конкурс для учителей начальных классов на лучшую авторскую разработку дидактических материалов для уроков. Целью конкурса является выявление творческих педагогов начальной школы, популяризация их опыта. Участники конкурса могут представить на рассмотрение авторские дидактические материалы (карточки для групповой и самостоятельной работы, алгоритмы, памятки, тесты) по любому предмету начальной школы. Конкурсные работы присылайте по электронному адресу [info@e-osnova.ru](mailto:info@e-osnova.ru) с пометкой «конкурс». В конкурсных работах указывайте УМК, по которому работаете, название и авторов учебника, а также тему, к которой создан дидактический материал. Материалы, признанные лучшими, будут напечатаны на протяжении 2013 года, а их авторы получат сертификаты.

