**Психологическая помощь тревожному ребенку**

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе таких, которые к этому не предрасполагают.

**Причины появления тревожности**

По каким критериям определить, что ребенок тревожный?

Американские психологи **П. Бейкер и М. Алворд** советуют обратить внимание на то, есть ли в поведении ребенка следующие признаки:

постоянное беспокойство; трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо; мышечное напряжение (например, в области лица, шеи); раздражительность; нарушение сна.

 **Причины повышенного уровня детской тревожности:**

•Конфликты между **родителями***(членами семьи)*.

• Подавленное, эмоционально неустойчивое состояние матери.

• Неадекватные требования **родителей** к возможностям и потребностям своего **ребенка .** (Например, когда **родители говорят ребенку**: *«Не кричи!»*, *«Не бегай!»*, Не плачь!»).

• Повышенная **тревожность самих родителей**.

• Непоследовательность **родителей при воспитании ребенка**(Например, наказать **ребенка**, а через 5 минут дать конфеты или мама говорит нельзя, а бабушка можно).

• Предъявление **ребенку** противоречивых требований (Например: *«Иди, поиграй в песочнице, но не испачкайся»*).

• Аффективность *(чрезмерная эмоциональность)* **родителей** или хотя бы одного из них *(когда****родители кричат на ребенка****)*.

• Неприятие **ребенка**(Когда не принимают **ребенка таким**, какой он есть. Пытаются его изменить, сделать более общительным, умным и т. д. Запрещают переживать, плакать).

• Стремление **родителей** сравнивать достижения своего **ребенка** с достижениями других детей.

• Авторитарный стиль воспитания в семье (Когда **родитель постоянно подавляет**, постоянно заставляет **ребенка**; или когда **родитель всегда прав**).

• Насилие *(психологическое, физическое и др.)*

• Гиперсоциальность **родителей**: стремление **родителей** все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.несформированность бытовых навыков.

• Резкое изменение условий жизни (например, поступление в школу).

• У **родителей сложности в общении**, у **ребенка** может развиться страх, недоверие к другим людям {человек человеку - волк, *«каждый сам за себя»*). «Людям нельзя доверять, физический контакт неприятен, эмоциональная близость чревата обманом, чужая душа - потемки, и меня никто не поймет».

• Если над успехами **ребенка смеются**, он может потерять желание чего-то достичь, может увериться в собственной глупости. Ему могут внушать не думать о чем-то определенном: лицах противоположного пола, деньгах и т. д. Ребенок воспринимает как программу: «В целом сдерживай все свои чувства либо какое-то определенное чувство; не чувствуй как ты, а чувствуй как я». (Например: *«Надень свитер, здесь холодно»*).

• О **ребенке** вспоминают и начинают заботиться только тогда, когда он болеет или у него возникают серьезные поведенческие нарушения, чем и вызывают у него стремление быть больным, беспомощным и потому любимым.

Неосознаваемые приказания и разрешения **родителей** могут входить в смысловое противоречие с теми указаниями и назиданиями, которые они дают своим детям каждый день. Если это случается, то у **ребенка** снижается способность к самоконтролю, пониманию собственных потребностей, в дальнейшем у него может развиться депрессия, неумение понять других, сформулировать цель, распланировать день и, конечно же, повысится общая **тревожность**, подверженность страхам.

Первым уроком того, как нам строить свои взаимоотношения с другими, является **родительский** пример общения друг с другом. Он оказывает наиболее сильное программирующее влияние на **ребенка**. Именно наши мамы и папы демонстрируют нам, как нужно вести себя с **ребенком**, и, более широко, с подчиненным, зависимым от нас человеком. Вспомните, как мы иногда зарекаемся не делать некоторые вещи по отношению к своим детям. Но в стрессовой ситуации, когда эмоции на пределе, мы автоматически повторяем то, что делали по отношению к нам наши **родители и то**, что мы когда-то зарекались не делать по отношению к своим детям.

Если хотя бы один из перечисленных признаков постоянно проявляется в поведении ребенка, то можно предположить, что он тревожен.

**Какова же этиология тревожности?**

 Предпосылкой является повышенная чувствительность (сензитивность). Однако не все дети с повышенной чувствительностью становятся тревожными. И вот здесь кроется важная причина – **нарушение детско-родительских отношений**. Чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание – все это приводит к тому, что ребенок теряет уверенность в себе, в своих силах, постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-то не так, другими словами – испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать завышенные требования со стороны родителей и педагогов, провоцирующие **ситуацию хронической неуспешности**. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, – частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Кроме того, существует зависимость между количеством страхов, испытываемых детьми и родителями (особенно матерями). В большинстве случаев страхи ребенка были присущи матери в детстве или проявляются в реальный момент времени. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих ей о ее собственных страхах.

Таким образом, все мы оказываемся наследниками семейных традиций, норм, преломленных и видоизмененных человеческой индивидуальностью в привычки, характер, мировоззрение. Наши **родители** передают нам свой опыт удач и неудач, надежд и опасений, свою неуверенность или уверенность перед будущим, а им аналогичный багаж передали наши бабушки и дедушки. Порой мы точно копируем своих родственников, а порой с той же точностью делаем все наоборот.

Тревожность развивается ближе к 7 и особенно 8 годам при большом количестве неразрешимых, идущих из более раннего возраста страхов. И если вначале главным источником тревог является семья, то в дальнейшем ее роль значительно уменьшается, но вдвое возрастает роль школы.

**Последствия тревожности**

Тревожность – пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется преисполненной угроз и опасностей. Если у ребенка усиливается тревожность, появляются страхи (непременные ее спутники), то могут развиться невротические черты, например неуверенность в себе. Наличие такой черты характера – самоуничижительная установка на себя, свои силы, способности и возможности. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такие дети всегда мнительны, что порождает недоверие к другим. Они всегда ждут нападения, насмешек. Поэтому тревожность способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, которая направлена на других («Чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня»), или выражающейся в отказе от общения и избегании лиц, от которых исходит «угроза» (такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен).

**Различение понятий «тревожность» и «тревога»**

В английском языке для обозначения тревоги и тревожности используется слово *anxiety*, и при чтении иностранной литературы для разведения понятий надо обращать внимание на контекст их использования.

В русском языке это разные слова: тревога – эмоциональное переживание, тревожность – психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта.

Тревожность провоцирует уход в мир фантазий. Конечно, фантазия – одно из хороших качеств, присущих миру детства. Но! Если она конструктивная, т. е. для нее характерна постоянная связь с реальностью. Иначе говоря, реальные события жизни ребенка дают толчок его воображению, фантазии как бы продолжают жизнь. С другой стороны, сами фантазии влияют на реальность – выражается это в том, что у ребенка формируется желание реализовать свои мечты. Фантазии тревожных детей лишены этих свойств. Мечта не продолжает жизнь, а скорее противопоставляет себя ей: двоечник в мечтах делает великое научное открытие; скромный, забитый подросток – гуляет по улице с первойкрасавицей класса. Такой же отрыв от реальности характерен и для содержания тревожных фантазий, которые не имеют ничего общего с фактическими возможностями, способностями, перспективами развития ребенка. В качестве примера: невзрачная девочка с хорошими способностями и высоким уровнем интеллекта мечтает об актерской профессии. Тревожные дети мечтают вовсе не о том, к чему действительно лежит у них душа, в чем они на самом деле могли бы проявить себя.

Отрицательные последствия выражаются в том, что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (т. е. креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным.

Перечислим другие **опасные проявления тревожности**:

восприятие окружающего мира как заключающего в себе угрозу и опасность;

 развитие психосоматических заболеваний;

 неустойчивость поведения;

 нервозность и раздражительность, появляющиеся при ошибках;

 неблагоприятное влияние на состояние здоровья и любую деятельность.

**Страх и тревожность**

Страх – в здоровом виде страх возникает как реакция на реальную опасность, угрожающую жизни и здоровью. Страх в этом случае - это здоровая реакция и его функция - помочь организму избежать опасности. Физиологически признаки: потливость, спазмы в животе, дрожание ног, сердцебиение, учащенное дыхание. Поводом для страха является информация, получаемая нашими органами чувств - зрением, слухом, осязанием, обонянием.

В ситуации реальной угрозы страх имеет очень важную функцию и здоровая реакция напуганного организма - бежать. Но так случается, что бывает в состоянии страха невозможно сдвинуться с места, как будто парализует. Как будет реагировать человек в ситуации опасности, зависит от стиля воспитания. Если **родители поддерживают ребенка**, позволяют **ребенку** выражать свои чувства, принимают и любят **ребенка таким**, какой он есть он будет более раскован. А если **ребенка унижают**, ругают, бьют, запрещают переживать различные чувства, ему будет привычнее замереть.

Гораздо более распространены так называемые внушаемые страхи. Их источник - взрослые, окружающие **ребенка**(**родители**, бабушки, воспитатели и др., которые непроизвольно заражают **ребенка страхом**, настойчиво, подчеркнуто эмоционально указывая на наличие опасности. *«Не подходи - упадешь»*, *«Не бери - обожжешься»*, *«Не гладь - укусит»* и т. д. Маленькому **ребенку пока еще не ясно**, чем все это грозит, но он уже распознает сигнал **тревоги**, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения. Но если запугивать *«без нужды»*, так, на всяких случай, то дитя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а **ребенок** становится все более напряженным, скованным и осторожным.

К числу внушенных, можно так же отнести страхи, которые возникают у чересчур беспокойных **родителей**. Разговоры при **ребенке о смерти**, несчастьях и болезнях, пожарах и убийствах помимо воли запечатлеваются в его психике.

Часто **родители** запугивают детей такими фразами, как: *«Если не ляжешь спать, то придет серый волк и укусит»*, *«Если не сделаешь, то баба Яга тебя унесет»* или *«Дядя милиционер заберет тебя»*, «Если не будешь слушаться, не приду за тобой в детский сад, отдам в детский дом». У маленьких детей все реально, следовательно, их страхи носят реальный характер. Баба Яга – это живое существо, обитающее где-то рядом, а Дядя только и ждет, чтобы забрать, если не будут слушаться.

В возрасте от 1 до 3 лет наиболее часто встречается страх неожиданных звуков, на втором месте стоит страх одиночества, затем страх медицинских работников. В 2 года у детей происходит снижение страхов неожиданных звуков, и повышается страх перед засыпанием. Так как дети бояться, что если они заснут, то мама, папа могут исчезнуть. Но если **родители** уверенно и гибко ведут себя при взаимодействии с детьми, то проблемы страха у малышей почти не существует. И наоборот, если **родители** вольно или невольно провоцируют появление страхов, то у **ребенка повышается уровень тревожности**.

**Портрет тревожного ребенка**

Тревожный ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучноздоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула.

 Их отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Они часто ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, а так как они постоянно боятся потерять над собой контроль, то опасаются вступать в новые игры, в новые виды деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, они и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное дыхание и др.

**Критерии определения тревожности у ребёнка.**

1. Постоянное беспокойство
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо
3. Мускульное напряжение (Например, в области лица, шеи)
4. Раздражительность
5. Нарушения сна.
6. Учащенное сердцебиение,
7. Поверхностное дыхание,
8. Сухость во рту, ком в горле,
9. Слабость в ногах.
10. Ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Чтобы было основание предположить, что ребёнок, тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялся в его поведении.

Очень часто в детском саду встречаются случаи тревожности у детей по поводу разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трёх лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребёнок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

**Критерии определения тревожности по поводу разлуки.**

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное и чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное и избыточное беспокойство, что какое-либо событие приведёт его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.
5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх идти одному спать.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребёнок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. Причём, дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит.

**Тест** «Как узнать испытывает ли Ваш ребенок тревожность?»

Данный тест предназначен не только для психологов, но и для всех взрослых, не имеющих специального психологического образования, которых интересует внутренний мир ребёнка, причины его поступков, отклонений в поведении. Он поможет родителям самостоятельно выявить признаки тревожности, уровень притязаний ребёнка, выяснить причины его капризов. Тест подскажет, на что нужно обратить особое внимание и выбрать дальнейший план действий.

Инструкция. Внимательно прочитайте данные утверждения и поставьте знак « + » - если согласны, если не согласны с утверждением – знак « - ».

1. Ребенок легко расстраивается, много переживает, всё слишком близко принимает к сердцу.

2. Чуть что – в слезы, плачет навзрыд или ворчит; не может успокоиться.

3. Капризничает раздражается по пустякам, не может ждать, терпеть.

4. Часто обижается, дуется, не переносит никаких замечаний.

5. Крайне неустойчив в настроении, вплоть до того, что может смеяться и плакать одновременно.

6. Все больше грустит и печалится без видимой причины, уходит в себя.

7. Как и в первые годы, снова сосет соску, или палец, или всё вертит в руках.

8. Долго не засыпает без света или без присутствия рядом близких людей.

9. Спит беспокойно, ночью просыпается.

10. Становится повышенно возбудимым, когда нужно сдерживать себя или, наоборот, становится заторможенным и вялым при выполнении заданий.

11. Есть или появляются выраженные страхи, опасения, боязливость в любых новых, неизвестных или ответственных ситуациях.

12. Есть или нарастает неуверенность в себе, нерешительность в действиях и поступках.

13. Быстро утомляется, отвлекается, не может концентрировать внимание продолжительное время.

14. Все труднее найти с ребенком общий язык, договориться.

15. Становится сам не свой, без конца может менять свое решение.

16. Жалуется на головные боли вечером или боли в области живота утром.

17. Отсутствует или снижается аппетит.

Если отвечая на вопросы, Вы ответили «Да» в половине случаев, то можно говорить о высокой тревожности. Есть необходимость обратиться к специалисту.

**Тест определения уровня тревожности у ребенка.**

Тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.

2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.

5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о напряженных ситуациях.

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

8. Жалуется, что ему сняться страшные сны.

9. Руки у него обычно холодные и влажные.

10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.

12. Не обладает хорошим аппетитом.

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.

14. Пуглив, многое вызывает у него страх.

15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдерживать слезы.

17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.

19. Не уверен в себе, в своих силах.

20. Боится сталкиваться с трудностями.

Интерпретация.

Суммируйте количество положительных ответов, получите общий бал тревожности.

* уровень высокой тревожности – 15 -20 баллов.
* уровень средней тревожности – 7-14 баллов.
* уровень низкой тревожности – 1 - 6 баллов.

**Способы и средства оказания помощи**

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Чтобы помочь тревожному ребенку, необходимо создать теплую атмосферу взаимопонимания и доверия, не забывать поддерживать его, поощрять, научить управлять своим поведением, по мере необходимости снимая мышечное и эмоциональное напряжение. И тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Важно **повысить самооценку** тревожного ребенка. Для этого необходимо в семье придерживаться следующих правил.

**1.** Никогда не говорить ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки (оценки – это его достижения, а не он сам).

**2.** Выслушивать все – ребенку крайне важно видеть глаза взрослого, чувствовать его реакцию.

**3.** Помнить, что ребенок, возможно, переживает в данный конкретный момент кризис и нуждается в поддержке взрослого.

4. Верить, что он хочет хорошо учиться, даже если это и не совсем так – вера взрослого должна передаться ему.

**5.** Быть с ним вместе, дом должен быть безопасным островом, а не только местом, где контролируются удачи и неудачи, выносятся приговоры.

**6.** Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке и как можно чаще давать позитивную оценку его действиям и поступкам.

**7.** Как можно чаще хвалить ребенка в присутствии других людей.

**8.** Сравнивать результаты деятельности с результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

Тревожного ребенка надо научить управлять своим поведением. Как правило, эти дети не сообщают о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В данном случае желательно привлекать ребенка к **совместному обсуждению проблемы**. Можно поговорить с ним о его чувствах и переживаниях, которые он испытывал в волнующих его ситуациях. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить нарисовать свои страхи или описать. На примерах литературных произведений, художественных фильмов надо показать ребенку, что смелый человек – не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолевать свои страхи.

Для развития умения управлять собой в ситуациях, травмирующих ребенка, можно придумать и использовать сюжетно-ролевые игры, в которых в качестве сюжетов выбирать «трудные» случаи из жизни.

Тревожному ребенку очень сложно расслабиться. Для того чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела, игры с песком, глиной, водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.). Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы на природу, в зоопарк, в театр, на выставки.

**Как общаться с тревожным ребенком**

1.Общаясь с ребенком, не подрывать авторитет других значимых для него людей.

**2.** Быть последовательным в своих действиях, не запрещать без всяких причин то, что разрешалось раньше.

**3.** Учитывать возможности ребенка, не требовать того, что он не может выполнить. Если ему с трудом дается какой-либо предмет – лишний раз помочь и оказать поддержку. При достижении даже малейших успехов не забыть похвалить.

**4.** Доверять ребенку, быть с ним честным и принимать таким, какой он есть.

**5.** Избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

**6.** Не сравнивать ребенка с окружающими.

**7.** Чаще использовать телесный контакт, упражнения на релаксацию.

**8.** Способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить его, но так, чтобы он знал, за что.

**9.** Чаще обращаться к ребенку по имени.

**10.** Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером ребенку.

**11.** Стараться делать ребенкукак можно меньше замечаний.

 **12.** Использовать наказание лишь в крайних случаях. Наказывая ребенка, нe унижать его.

**Упражнения на снижение уровня тревожности**

Существуют упражнения, применение которых позволит снизить уровень тревожности. Приведем некоторые из них. Выполнять их можно стоя или сидя, как дома, так и в школе. При кажущейся простоте они дают хорошие результаты.

**«Дудочка»**

**Цель:** расслабление мышц лица.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Штанга»** Вариант 1  | Вариант 2  |
| **Цель:** расслабление мышц спины  | **Цель:** расслабление мышц рук и спины  |
| **Инструкция.** Представить, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделать вдох, оторвать штангу от пола на вытянутых руках, приподнять ее. Почувствовать ее тяжесть. Выдохнуть, положить штангу на пол, отдохнуть. Выполнить еще раз  | **Инструкция.** Сделать вдох, поднять штангу, зафиксировать положение, чтобы судьи засчитали победу. Бросить штангу, выдохнуть, расслабиться. Поклониться воображаемым зрителям. Выполнить еще раз  |

**Инструкция.** Неглубоко вдохнуть воздух, поднести воображаемую дудочку к губам. Начать медленно выдыхать, на выдохе вытянуть губы в трубочку. Затем начать сначала.

**«Шалтай-Болтай»**

**Цель:** расслабление мышц рук, спины и груди.

**Инструкция.** «Шалтай-Болтай сидел на стене. Шалтай-Болтай свалился во сне». Поворачивать туловище сначала вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклониться вниз. **«Винт»**

**Цель:** снятие мышечных зажимов в области плечевого пояса.

**Инструкция.** Пятки и носки вместе. Поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки свободно следуют за корпусом в том же направлении.

**«Насос и мяч»**

**Цель:** снятие мышечного гипертонуса.

**Инструкция.** Упражнение выполняется в паре, где один – большой надувной мяч, другой – насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Напарник начинает надувать мяч, сопровождая движение рук, качающих воздух, звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямляется туловище, после третьего – поднимается голова, после четвертого – надуваются щеки, руки оттолкнулись от тела. Мяч надут. Насос пересталнакачивать. Далее шланг насоса «выдергивается» из мяча, и он со звуком «ш» с силой выпускает воздух. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. При повторе происходит смена ролей.

**«Водопад»**

**Цель:** снятие мышечного и эмоционального напряжения.

**Примечание.** Желательно, чтобы текст читал кто-либо из родителей, также можно записать его на магнитофон. После выполнения упражнения лучше заняться чем-нибудь спокойным.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Глубоко вдохни и выдохни *(2–3 раза)*. Представь, что ты стоишь возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по голове… Расслабляется лоб, затем рот, расслабляются мышцы шеи… Белый свет течет по затылку, плечам, помогая им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает соспины, в спине исчезает напряжение, она становится мягкой и расслабленной… Свет течет по груди, животу. Они расслабляются. Ты без всякого усилия глубоко вдыхаешь и выдыхаешь. Тебе приятно. Ты чувствуешь себя расслабленным… А свет течет также по рукам, ладоням, пальцам. Они становятся мягкими и расслабленными… Свет течет и по ногам, спускается к ступням. И они расслабляются, становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, с каждым вдохом и выдохом все больше расслабляешься и наполняешься свежими силами… Теперь мысленно поблагодари этот водопад света за то, что он так чудесно тебя расслабил… Потянись, выпрямись и открой глаза