

ИГРЫ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Подготовила воспитатель Шулаева Наталья Юрьевна

Прежде всего, медитация способствует тому, что ребенок получает способность концентрировать внимание на длительные периоды времени. Более того, исследования подтверждают, что медитация снижает стресс, улучшает память, уменьшает агрессивность, помогает контролировать тревогу, улучшает взаимоотношения ребенка в семье и школе и в целом приносит ему ощущения внутреннего спокойствия и умиротворенности.

1. «Осознанное дыхание»

«Осознанное дыхание» – это простое упражнение на расслабление. Ребенок может использовать его каждый раз, испытывая беспокойство:

предложите ребенку сесть удобно. Пусть одну руку он положит на грудь, а другую – на живот, предложите ему закрыть глаза, расслабить все мышцы и глубоко дышать в течение нескольких минут. Пусть ребенок концентрируется на том, как поднимается и опускается его живот в такт дыханию. Пусть он представляет, как его беспокойство уходит с каждым выдохом.

2. «Пузыри со счастливыми мыслями»

Это одна из самых веселых техник расслабления, которая принесет ребенку массу удовольствия: перед выполнением упражнения объясните ребенку, что глубокое дыхание помогает расслабиться. Предложите ребенку сделать глубокий вдох и выдуть мыльный пузырь. В то же время он должен думать позитивные мысли, как бы помещая их в пузыри. Ребенок может думать о том, что он любит или чего он ждет. Ребенок может выполнять это упражнение вместе с друзьями, чтобы добавить себе хорошего настроения.

3. Поочередное расслабление мышц

Поочередное расслабление мышц – это один из лучших способов для взрослых и детей снять стресс: предложите ребенку принять удобную позу – сесть или лечь. При желании он может закрыть глаза. Предложите ему попеременно напрягать и расслаблять мышцы в разных частях тела, пусть ребенок обращает внимание, как восстанавливаются его тело и мысли.

Теперь вы знаете несколько простых способов, которые помогут вашему ребенку снять стресс. Научите ребенка рассмотренным выше методам и помогите ему стать позитивным человеком.