

# Тревожность у детей

## Упражнения для снятия тревожности

В этой статье мы расскажем об упражнениях, с помощью которых вы сможете самостоятельно заниматься с ребенком. Эти упражнения можно использовать для эмоциональной разрядки ребенка, показаны при повышенной злости, раздражительности, напряженности, тревожности и страхах. Похожие упражнения проводят психологи на сеансах психокоррекции.

В этой статье упражнения, помогающие научить ребенка управлять своими эмоциями и снизить тревожность.

### Упражнение "Апельсин (или лимон)"

**Цель:** обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

**Ход игры:** Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая., мягкая., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).

### Упражнение "Сдвинь камень"

**Цель:** обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

**Ход игры:** Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12

секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая.., мягкая.., отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

### Упражнение "Черепашка"

**Цель:** обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

**Ход игры:** Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Попросите ребенка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера или моря — по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (ребенок сильно напрягает спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; и также напрягает шею, руки и ноги, как бы вытягивая их под панцирь; 5-10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5~10 секунд).

### Упражнение "Расслабление в позе морской звезды"

**Цель:** обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

**Ход игры:** Это упражнение следует делать как завершающее после предыдущего комплекса или каких-либо других упражнений, содержащих элементы напряжения и расслабления.

Желательно упражнение выполнять под музыку. Ребенок ложится расслабленно в позе морской звезды. Попросите ребенка закрыть глаза и представить место, где он любит отдыхать, где он всегда себя хорошо и безопасно чувствует. Это может быть реальное место или вымышленное. Затем пусть он представит, что находится в этом месте и делает в этом месте то, от чего он испытывает радость и удовольствие (в другом варианте – то, что хочется).

Продолжительность упражнения 1-2 минуты. В конце упражнения попросите ребенка открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вздохнуть и встать.