

Упражнение на расслабление и снятие напряжения.

«Учимся расслабляться»

Инструкция: Пусть ребенок примет удобную для него позу. Под тихую, расслабляющую музыку спокойным голосом давайте ребенку следующие указания.

- сожми кулаки ... сильнее ... еще сильнее ... разожми;
- втяни живот насколько возможно, замри в этом положении.

Расслабься;

- сожми веки так сильно, как только сможешь. Расслабь веки;
- втяни голову в плечи ... глубже. Расслабься;
- вдохни, задержи дыхание. Выдохни;
- вытяни руки и ноги ... сильнее. Расслабься.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представь, что по твоему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделай глубокий вдох и выдох, подыши спокойно.

Представь ситуацию, в которой ты можешь максимально расслабиться. Прочувствуй ее до мельчайших деталей.