

Профилактика эмоционального напряжения.

Одним из методов профилактики эмоционального напряжения являются дыхательные техники.

Рассмотрим некоторые из них более подробно.

1. Надувание пузырей.

Это веселый способ познакомиться с осознанным дыханием с помощью мыльных пузырей. Так мы знакомимся с глубоким дыханием и с наблюдением за ним. Попросите ребенка медленно вдохнуть и надуть большой пузырь. Чем больше пузырь, тем глубже будет вдох. Поэкспериментируйте с быстрым и медленным выдохом, с пузырями разного размера, и обратите внимание на то, что несколько глубоких вдохов успокаивают. Спросите ребенка, как он чувствует себя после нескольких глубоких дыханий.

2. Свечка.

Прикройте глаза и представьте, что у вас в правой руке небольшая свечка. Выдыхайте на нее так медленно, чтобы она немного пошевелилась. Но аккуратно, чтобы она не погасла. Теперь медленно вдохните и наполните свои легкие. И снова выдохните так, чтобы пламя свечки пошевелилось, но не гасло. Сделайте еще один вдох в своем собственном темпе и аккуратный выдох на свечку. Сделайте еще два очень медленных дыхания, и следите, чтобы свечка не погасла. Отлично! Теперь вы можете сделать еще один большой вдох и задуть эту свечку.

Когда закончите, спросите, что ребенок чувствовал в процессе. Было ли это увлекательно? Какие ощущения он заметил в теле? Были ли какие-нибудь мысли? Беспокойны ли они или спокойные? Объясните, что внимательное дыхание помогает успокоить тело и мысли.

3. Горячий шоколад.

Сядьте вместе и представьте, что у вас в руках по чашке очень вкусного горячего шоколада. Скажите, что он так приятно пахнет (и представьте этот запах вместе со вдохом), что вы хотите его скорее попробовать, но он очень горячий.

Чтобы его остудить, мы сделаем очень длинный выдох прямо на него. Позвольте ребенку сделать это несколько раз, поделайте вместе с ним, а затем скажите, что выдох может быть еще более длинным. Можете помочь ему, считая во время его выдоха, например так:

Вдох — один, два.

Выдох — один, два, три, четыре.

Подышите таким образом 30-60 секунд. Подстройтесь под его естественный ритм дыхания и считайте: вдох — один, два; выдох — один, два, три, четыре.

Минуту спустя, скажите, что шоколад достаточно охладился. Попросите сделать глоток и сказать «Ммм..». Спросите его об ощущениях и объясните, что такое внимательное дыхание помогает успокоить тело и мысли.

4. Дай пять.

Сожмите любую руку в кулак, и с каждым циклом дыхания (вдох-выдох) разожмите один палец. Вдох - вы обращаете внимание на воздух, поступающий внутрь. Выдох - воздух выходит, и один палец разжимается. И так медленно и нежно сделайте пять раз, пока вся ладонь не станет открытой. Это можно делать даже незаметно, например, перед важной контрольной, спрятав кулак под столом.

5. Одуванчики.

Эта активность похожа на предыдущую (Дай пять), но с добавлением элемента визуализации, что помогает сделать ее более яркой и запоминающейся. Поднесите любую руку поближе к лицу так, чтобы вы видели свои пальцы. Представьте, что каждый палец - это красивый желтый одуванчик, каждый из которых вы скоро понюхаете. Начните с большого пальца. Понюхайте первый цветок, поднеся палец ближе к носу. Чувствуете ли вы, как палец касается кончика носа? Чувствуете ли вы, как воздух проникает в нос во время вдоха? (потренируйтесь некоторое время на первом пальце) Отлично. И теперь представьте, что этот желтый цветок стал белым пушистым одуванчиком. И сделайте выдох на него, чтобы он разлетелся вокруг. Чувствуете, как воздух

касается пальца во время выдоха? Он теплый или холодный? Теперь понюхайте и раздуйте остальные четыре цветка, так быстро или медленно, как хотите. Вдыхайте и нюхайте, касаясь пальцем кончика носа; выдыхайте и раздувайте, чувствуя воздух на своем пальце. Когда закончите, спросите ребенка об ощущениях от упражнения и о том, как он чувствует себя сейчас.

6. Дыхание с шариком.

Эту активность можно делать лежа на спине с вытянутыми ногами. Представьте, что у вас в животе есть воздушный шарик, который вы хотите надуть. Положите руки на живот. Прикройте глаза и представьте этот шарик. Какого он цвета? Теперь медленно делайте вдох носом и медленно надувайте свой шарик внутри живота. Держа руки на животе, почувствуйте, как шарик постепенно наполняется. Теперь медленно позвольте воздуху выходить через рот и почувствуйте, как шарик снова становится меньше. Попробуйте еще раз, вдыхая через нос, медленно надувай шарик, чувствуя, как он растет вместе с животом. И выпускайте воздух через рот, чувствуя, как шарик уменьшается. Поделайте так от 5 до 10 раз. Спросите ребенка про его ощущения и наблюдения во время упражнения. Есть ли разница в том, как он себя чувствует до и после него?