**Упражнения по снятию эмоционального напряжения и управление гневом**

Упражнения, для управления гневом и снятия эмоционального напряжения, которое испытывают дети во время конфликтов, ссор.

«Солнечный зайка»

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями: сначала лобик, носик, ротик, щечки, погладь голову, шею, животик, ручки, ножки, он забрался за шиворот – погладь и там. Он любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним»

Ленивый кот просыпается.

Представь, что ты – ленивый кот, который только что проснулся после прекрасного, долгого сна. Широко зевни. И мяукни. Теперь потянись медленно, как кошка, руками, ногами и спиной – и расслабься.

Покататься на качелях.

Катание на качели не только укрепляет мышцы ног и туловища, но также снижает уровень стресса (такой эффект имеют движения раскачивания). Покатайте ребенка на качели или он может покататься самостоятельно, чтобы успокоить эмоции.

Подуть на вертушку.

Данное упражнение тренирует дыхание ребенка, однако здесь акцент делается на контролируемый выдох, а не на глубокий вдох. Ребенок должен заставить вертушку крутиться медленно, потом быстро, потом опять медленно. Так он научится регулировать своё дыхание.

Пластилин.

Во время лепки участки мозга, отвечающие за стрессовые реакции, становятся неактивными, поскольку импульсы активизируют другие участки мозга. Можно купить пластилин в магазине или сделать его своими руками.

Прыжки.

Устройте с ребенком соревнование, кто прыгнет выше, дальше или быстрее. Это еще один простой, но действенный способ выпустить пар с помощью физической активности.

Толкать стену.

Это хороший способ избавиться от гормонов стресса, не выходя из комнаты. Ребенок должен в течение 10-ти секунд толкать стену. Повторите упражнение три раза. Чередование мышечных

усилий и расслабления приводит к выработке «гормонов счастья».

Прыжки через скакалку.

Установите таймер на две минуты, включите музыку и позвольте ребенку прыгать через скакалку в ритме музыки. Если ребенку трудно прыгать через скакалку, он может просто подпрыгивать на месте.

Принять «позу собаки мордой вниз».

Поза, известная в йоге как «Собака мордой вниз», как и перевернутое положение тела, восстанавливает вегетативную нервную систему. Также она растягивает мышцы рук, ног и туловища, что приводит к сжиганию уровня глюкозы, выработанной в результате реакций организма на стресс.

"Слон".

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”.

"Лимон"

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить “лимон” и расслабить руку:

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

«Гора с плеч»

«Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5-6 раз, и тебе станет легче».

«Возьми себя в руки»

«Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека. Ты – хозяин своих эмоций».

«Напряжение-расслабление».

Хорошенько потянитесь, растягивая каждую часть своего тела (поднять руки вверх и сильно потянуться всем телом), затем опустить руки, расслабиться. Повторить 5-6 раз.

«Лобно-затылочный захват».

Сядьте, чтобы Вам было удобно, закройте глаза, положите одну ладонь на лоб, а другую на

затылок, сделайте своеобразный «захват» своих негативных эмоций, постепенно сменяя их на положительные. Выполнять в течение 3-5 минут.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

«Письма... к себе» применяется, когда появляются стрессы, обиды, навязчивые ненужные воспоминания и мысли - все это можно снять с помощью писем к себе.

Для этого нужно взять пять страниц. Лучше всего, если они будут цветными: белая, желтая, зеленая, синяя и коричневая. Или же возьмите карандаши таких же цветов и пишите ими.

Действуйте так:

На «белой» странице вы описываете стрессовую ситуацию, как следователь в протоколе:

«Такого-то числа произошло то-то и то-то...»

На «коричневой» странице начинаете бурно выражать все НЕГАТИВНЫЕ эмоции по поводу того, что вы описали раньше. Здесь вы выступаете в роли пессимиста.

На «желтой» странице ваша роль - оптимист в состоянии эйфории. Вы излагаете все ПОЗИТИВНЫЕ эмоции.

«Зелёная» страница - это поле для творчества, где ваша роль - «художник» или «писатель». Вы можете посвятить стихотворение этой ситуации или написать короткий рассказ. Можно даже что-то нарисовать. В общем, творчески переосмыслите свою проблему.

На «синем» листке вы играете в «мудреца»: делаете точные и серьезные выводы и даете советы сами себе. Вот этот «синий» листок и есть решение ваших проблем. Все остальные помогли вам взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. И теперь вы можете принять наиболее верное решение.

Еще один комплекс.

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры ног.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что

медленно плывете, - вы полностью расслабились.