

А теперь, когда ты расслабил нос, расслабилось все лицо - это такое приятное ощущение. (Повторить ещё 2 раз). Ты ощущаешь, какое гладкое, спокойное, расслабленное у тебя лицо.

Живот: Ого! К тебе приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что ты лежишь у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на твой живот, не двигайся, уже нет времени отползи в сторону. Просто подготовься: сделай свой живот очень твердым, напряги все мышцы как следует. Оставайся так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть твой живот станет мягким, как тесто, расслабь его как следует. (Повторить ещё 2 раз). Все хорошо, ты расслабился и чувствуешь себя хорошо и спокойно.

Ноги: А теперь представь, что ты стоишь босиком в большой луже с илистым дном. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Постарайся достать до самого дна, где ил кончается. Напряги ноги, чтобы получше вдавить ступни в ил. Растопырь пальцы ног, почувствуй, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйди из лужи. Дай своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?... (Повторить ещё 2 раз). Все, напряжение ушло. Ты чувствуешь в ногах легкое приятное покалывание. Чувствуешь, как по ним разливается тепло.

Заключение: Оставайся расслабленным. Пусть все тело станет слабым и безвольным, почувствуй, как каждый мускул "распускается". Через несколько минут я попрошу тебя открыть глаза. В течении всего дня вспоминай, насколько приятно это ощущение расслабленности. Иногда, конечно, необходимо себя чуть-чуть напрягать, прежде чем расслабиться, - мы с тобой только что так поступали в упражнениях.

Памятка для родителей

Аутогенная тренировка

Модель Шульца



Составитель: Педагог-психолог Полухина Е.А.

г. Катайск, 2018 год

Аутогенная тренировка: Этот метод, не имеет побочных последствий, позволяет восстановить некоторые функции центральной и периферической нервной системы, стабилизирует резервные возможности коры головного мозга, восстанавливает проходимость сосудов, снимает мышечное и эмоциональное напряжение. Как ребенок научится правильно расслабляться, он может это сделать в школе, дома, в любом месте, где почувствует в этом необходимость. Для этого не требуется каких-то специальных условий - просто несколько минут покоя. Приемы аутогенной тренировки очень часто дают возможность возбужденным детям отдохнуть, сосредоточиться на занятиях или уснуть вечером.

Модель Шульца (для детей 4-9 лет)**Объясните ребёнку:** «Есть некоторые правила, которые ты должен соблюдать, чтобы эти упражнения принесли пользу. Во-первых, ты должен делать именно то, что я говорю, даже если тебе это кажется неправильным. Во-вторых, ты должен это делать очень старательно, прикладывая все силы. В-третьих, ты должен прислушаться к ощущениям своего тела. В течение всего времени, пока мы будем делать упражнения, обращай внимание на то, как чувствуют себя твои мышцы, когда они напряжены и когда расслаблены. Устройся, как можно удобнее на своем месте. Откинься на спинку стула, ноги опусти на пол, пусть обе твои руки свободно свисают. Теперь закрой глаза и не открывай их, пока я тебя об этом не попрошу.

Руки: « Представь, что в твоей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожми его. Постарайся выдавить из него весь сок. Чувствуешь, как напрягается твоя рука и ладонь, когда ты его сжимаешь? А теперь вырони его. Обрати внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. (Повторить ещё 2 раз). (Повторить весь процесс для правой руки.)

Руки и плечи: Представь, что ты - ленивый пушистый кот или кошечка. Представьте, что тебе хочется потянуться. Вытяни руки вперед. Подними их высоко над головой. Теперь откинь назад. Почувствуй, как напряглись твои плечи. Тянись как можно сильнее.

А теперь урони руки по бокам. Не правда ли, как хорошо почувствовать расслабление! (Повторить ещё 2 раз). Ты чувствуешь себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котёнок.

Плечи и шея: А теперь представь, что ты - маленькая черепашка. Сядь на камушек, на берегу симпатичного мирного пруда и грейся, расслабившись, на солнышке. Тебе так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Ты почувствовал опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайся поднять свои плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивай сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Ты можешь вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на теплом солнышке. (Повторить ещё 2 раз). Расслабься, ты теперь в полной безопасности. Больше никто не появится, не о чем беспокоиться и некого теперь бояться. Ты чувствуешь себя хорошо и спокойно.

Челюсти: А теперь представь, что ты пытаешься жевать очень тягучую большую жвачку. Тебе очень трудно ее жевать, челюсти движутся с трудом, но ты пытаешься ее прокусить. Надавливай сильнее. Ты так стараешься сжать ее зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановись, расслабься. Почувствуй, как свободно свисает твоя нижняя челюсть, как это приятно - расслабься. Но давай опять примемся за эту жвачку. (Повторить ещё 2 раз). Ну, все, наконец-то ты с ней справился! Можно отдохнуть. Расслабься, пусть отдохнет все твоё тело. Почувствуй, как расслабились все твои мускулы.

Лицо: А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо тебе на нос. Попробуй прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивай нос, сделай столько морщин на носу, сколько сможешь. Покрути носом - вверх, в стороны. Хорошо! Ты прогнал муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметь, что когда ты крутил носом, и щеки, и рот, и даже глаза помогали тебе, и они тоже напрягались.

