

Как снять эмоциональное возбуждение?

Эмоциональное возбуждение – это неотъемлемая реакция на внешний мир здорового ребенка. А неумение управлять своими эмоциями – это нормальный этап развития юного человека! Мы не можем запрещать ребенку иметь эмоции, переживать и выражать их. Ведь непроявленные эмоции создают большое внутреннее напряжение. А если это станет нормой жизни, то со временем приведет к нарушениям здоровья, трудностям во взаимодействии с другими людьми, неудовлетворенности собой.

Научить справляться ребенка с эмоциональным возбуждением можем в подходящей форме – используя дыхательные упражнения в форме игр!

Довольно часто ребенок сам понимает, что он слишком активен, и пора бы остановиться. Но невозможно остановить паровоз на полном ходу – это противоестественно!

Вместо резкого одергивания «Прекрати! Сядь!» начните с сотрудничества с его процессом: «Как ты быстро разогнался! Как у тебя быстро паровозик едет! Ну-ка, покажи мне как далеко он может уехать?» Предложите сделать один вдох, а затем на выдохе – многократно произнести «чух-чух-чух-чух –чух –чух» до конца выдоха. Повторите 3-5 раз подряд. Можно совмещать такое дыхание с «хождением как паровозик» - пусть ребенок начинает ходить перед вами (а не бегать по всей квартире/ площадке), или покажите, где «рельсы» - может быть они как раз ведут в сторону дома?

Еще одна хорошая форма антистрессовой практики - затихающий гудок паровоза – «Ту-тууууу!» Длинная фаза «уууу» дает замедление и снижение внутренней интенсивности. «А теперь совсем далеко уехал наш паровоз – тихо слышно «ту-тууууу». Снижение громкости голоса также дает снижение интенсивности внутреннего процесса. «А теперь совсем шепотом «ту-тууууу». Повторите упражнение 1-2 раза на каждой скорости и громкости.

Эти несложные и веселые упражнения дают отличный результат! Удлиняя дыхание в течение всего нескольких минут можно с легкостью успокоить перевозбудившегося или чересчур разыгравшегося малыша!



лежа на

Удджайи — успокаивающее дыхание

Как выполнять Удджайи?

Также как и все остальные дыхательные техники, Удджайи выполняется сидя в удобной позе. Позвоночник должен быть прямой, веки прикрыты. Однако это дыхание можно еще практиковать и спине; так, его особенно рекомендует выполнять во время Шавасаны (асана

восстановления и расслабления), которая обычно следует после основных асан. Также Удджайи хорошо выполнять на ночь; она расслабляет, избавляет от бессонницы и способствует погружению в крепкий и спокойный сон.

Приступив к практике в первую очередь нужно сфокусировать свое внимание на дыхании, которое должно быть естественным и глубоким. Сами же вдохи и выдохи нужно делать так, чтобы гортань воспроизводила негромкий свистящий и шипящий звук. Если будете делать все правильно, то в области живота будет ощущаться легкое сжатие.

Звук, который воспроизводится гортанью во время практики Удджайи, возникает из-за воздуха, который проходит через нее. Он не громкий, и напоминает сопение спящего человека. Предельно важно, чтобы дыхание было растянутым, глубоким и равномерным.

На что нужно обратить внимание?

- Практика сможет оказать должный эффект лишь в том случае, если глубина и продолжительность вдохов/выдохов будет примерно одинаковой.

- Воздух должен двигаться исключительно вдоль гортани. Проходя через голосовую щель, он создает мягкую вибрацию, которая способствует расслаблению психики, и как следствие этого — балансировке нервной системы.

- Старайтесь дышать так, чтобы гортань не пережималась. Напряжение в связках должно отсутствовать в процессе всего дыхательного цикла.

- Обязательно расслабьте мышцы лица.

- Концентрируйтесь на тех ощущениях, которые возникают в теле во время дыхательной практики; не нужно отвлекаться на посторонние мысли.

- Количество времени, которое следует уделять Удджайи — от 3 до 10 минут; по истечению этого периода следует перейти к привычному дыханию.

Полезьа йоги для здоровья малыша

- **Ребенок научится правильно и глубоко дышать.** Сначала эти умения он будет применять только на занятиях, но постепенно грудная клетка укрепляется, объем легких увеличивается, а значит, организм лучше насыщается кислородом и в повседневной жизни.

- **Йога – лучший способ для расслабления.** Если ваш ребенок гиперактивен, то расслабиться и успокоиться после насыщенного дня ему помогут специальные асаны.

- Она укрепит костный скелет, сделает тело гибким, сильным и гармонично развитым.

- Правильно разработанная программа занятий оказывает комплексное укрепление организма, а значит, **малыш будет реже болеть.**

- Это полезно для позвоночника, так как во время тренировки используются и скручивания и растяжения,

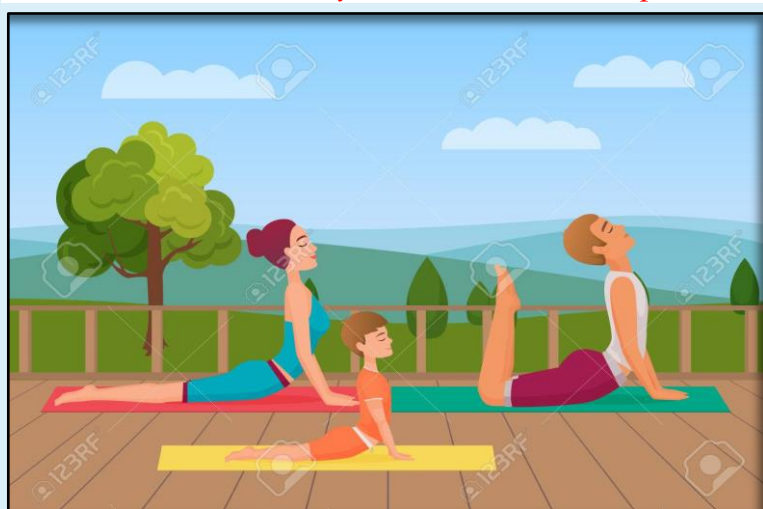
благодаря йоге у малыша будет здоровый, крепкий позвоночник, а также красивая осанка.

- Оказывается, **йога помогает стать «умнее»!** На занятиях активно работает шейный отдел позвоночника, а это способствует улучшению питания головного мозга, а также **снимает нагрузку с глаз.**

- Особенно полезны элементы с участием шейного отдела позвоночника детям, которые часто болеют простудными заболеваниями, такие асаны **помогут укрепить слабую носоглотку и горло.**

Кому противопоказана йога?

- Самые «мягкие» и щадящие программы могут использоваться практически для любого малыша. **Прямое противопоказание:** серьезные заболевания внутренних органов, ранее полученные травмы костей, а также нарушения работы опорно-двигательного аппарата. Не забывайте, даже здоровому малышу перед началом тренировок потребуется консультация врача.



Стратегии для контроля над эмоциональным состоянием

- — **Счет про себя.** Скажите ребенку закрыть глаза и мысленно досчитать до 10 или 15. Это предоставит ему время, чтобы успокоиться, а также ему будет на чем сосредоточить мысли.
- — **Обучайте хобби.** Учите ребенка навыкам досуга или хобби, которыми можно заняться, когда начинается нервное перенапряжение и «нужно взять перерыв». Возможные примеры: нанизывание бусин на нитку или складывание одежды (успокаивает некоторых детей и очень полезный жизненный навык сам по себе).
- — **Медитативное глубокое дыхание.** Научите ребенка глубокому дыханию, когда он или она делает глубокий вдох, говоря «Спокойно», а потом очень медленно делает выдох, говоря «Злость прочь». Повторить.
- — **Прогрессивная мышечная релаксация.** Специальные упражнения, когда нужно на несколько секунд очень сильно напрягать, а потом на несколько секунд расслаблять различные группы мышц, начиная от ступней и до головы. Напрягите группу мышц как можно сильнее и держитесь так секунды три, затем отпустите и расслабьте мышцы. Повторить.
- — **Упражнения на медленную растяжку.** Потянуть руки над головой, в стороны, достать до пола и досчитать до пяти. Повторить.
- — **Физические упражнения.** Прогуляться, сделать упражнения из йоги, побегать по беговой дорожке, десять раз прыгнуть через скакалку.
- — **Переключение.** Дайте ребенку несложное задание, которое требует простой физической активности, но никак не связано с речью (даже вербальные дети могут терять способность к устной речи от эмоционального напряжения). Возможные примеры: раскрашивание, надувание мыльных пузырей, сжатие предметов, сортировка предметов, раскладывание кубиков в коробку и так далее.
- — **Написать или нарисовать, что ты чувствуешь.** Поощряйте ребенка написать, как он себя чувствует, или изобразить это с помощью рисунка.
- — **Быстро/медленно.** Дайте ребенку задание выполнять простые движения очень быстро, а затем очень медленно. Например, потереть руки друг о друга, сжать ноги руками, сжимать и разжимать кулаки и так далее.
- — **Только шепот.** Сесть (или лечь) в темном помещении рядом с ребенком и говорить только шепотом. Возможно, ребенку лучше лечь на подушки на полу или на напольный мешок.
- — **Ритмичные движения.** Попрыгать на гимнастическом мяче, покачаться, походить туда-сюда, покачаться на качелях (очень важно проявлять осторожность и никогда не предлагать эти занятия после проблемного поведения, чтобы ребенок не начал демонстрировать его для того, чтобы получить доступ к ним).