

Дыхательные упражнения в регулировании психоэмоционального состояния у детей дошкольного возраста



Известно, что переживание тревоги на телесном уровне связано с определенной стесненностью в области грудной клетки. Тревога делает дыхание поверхностным и прерывистым, вдох непроизвольно сдерживается напряжением межреберных мышц и диафрагмы.

Однако ритм дыхания можно регулировать сознательно. Дыхательные упражнения позволяют отойти от устоявшегося стереотипа поверхностных дыхательных движений, освоить медленное и глубокое дыхание, при котором воздухом наполняются все отделы легких. Освоение правильного дыхания закладывает основы произвольной саморегуляции, успокаивает и способствует концентрации внимания, а регулярная тренировка делает глубокое дыхание привычным и естественным. Дыхательные упражнения могут составить отдельное специальное занятие или стать началом обычной зарядки.

Воздушный шарик

Предложите ребенку представить, что его живот – это воздушный шарик. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Делает медленный выдох, живот сдувается. Выполните это упражнение 3, 4 или 5 раз подряд.

При дыхании животом активно задействуется диафрагма. Руки ребенка на животике позволяют ему сосредоточиться на дыхательных движениях, не отвлекаться, согласованно с дыханием надувать и спускать «шарик». Важно следить, чтобы плечи оставались спокойными и расслабленными.

После того, как основное движение освоено, задание усложняется. Можно добавить 5-секундную задержку дыхания на вдохе и такую же задержку на выдохе.

Задерживаем дыхание

В обычном виде это упражнение состоит в том, что ребенку предлагается вдохнуть и не дышать, задерживая дыхание столько, сколько это возможно.

Игровой вариант задания связан с образом ныряльщика. Профессиональные ныряльщики за жемчугом умеют надолго задерживать дыхание под водой. Чем дольше задержка – тем глубже они смогут опуститься под воду и отыскать больше жемчужных

раковин! Предложите ребенку представить, что он ныряет за большой и красивой жемчужиной: вдох – задержка дыхания – представляем, что ныряем, плывем под водой, находим сокровище – можно возвращаться, выдох! Сделайте 3-4 таких воображаемых подводных путешествия.

Одностороннее дыхание

На некоторое время прикрываем одну ноздрю (например, левую) и дышим свободной (правой). Дыхание медленное, глубокое. Спустя 2-3 минуты меняем позицию. Прикрываем свободную (правую) ноздрю и отпускаем левую, ту, что раньше была закрыта. 2-3 минутки дышим только левой частью носа. Поток воздуха, проходящий в нос только с одной стороны, влияет на уровень активности. Обычно дыхание через левую ноздрю успокаивает, а дыхание через правую – активизирует. Для левшей все будет наоборот.

Наполняем паруса

Это упражнение с удлиненным выдохом хорошо восстанавливает силы при усталости и нездоровье. В нем используется образ ветра, наполняющего паруса. Представьте легкий парусник, бегущий по волнам. Вдруг кораблик остановился – ветер затих. Давай поможем паруснику, пригласим ветер на помощь. Вдохнем побольше воздуха и с силой выдохнем через рот. Пусть свежий ветер подгоняет кораблик. Упражнение повторяем 3-5 раз.

Свист ветра

Это упражнение тоже основано на удлиненном выдохе. Чуть напрягая губы, создайте плотную воздушную струю. На медленном выдохе движением пальца или всей ладошки прерывайте воздушный поток так, чтобы получился звук ветра. Также этот звук напоминает клик индейца.

Гудение

Рот закрыт. Вдохнули через нос и гудим на выдохе как можно дольше. Упражнение интереснее выполнять вдвоем или в группе. По мере тренировки старайтесь увеличить длительность звучание, можно поиграть с силой, громкостью звука, различными интонациями. Легкие вибрации, возникающие при гудении, успокаивают ребенка и положительно влияют на кровоснабжение его мозга.

Насос

В этом упражнении дыхательные движения согласуются с движениями рук, а быстрый вдох сменяется медленным выдохом. В исходном положении руки опущены. На вдохе быстро подтягиваем ладони к подмышкам. На выдохе медленно выдавливающим движением опускаем руки вдоль тела, ладошками вниз. Выполните это упражнение 7-9 раз.



Опыт подсказывает, что психологическое переживание умиротворения и покоя связано с расслабленным состоянием тела, а эмоциональное переживание тревоги – с мышечным напряжением. На этом основаны многочисленные способы использования релаксационных упражнений для снижения тревожности.

Прежде чем приступить к освоению приемов релаксации с ребенком, важно создать безопасную обстановку, позаботиться о том, чтобы вас не отвлекали во время занятий. Для релаксации подойдет тихое уединенное место. Если в комнате находится несколько человек, то все они собрались, чтобы выполнить несколько упражнений для расслабления. В комнате выключен телевизор и вас не прервет телефонный звонок. По желанию можно подобрать подходящую музыку. Медленная, плавная негромкая музыка оказывает расслабляющее и успокаивающее действие.

Дошкольнику расскажите, что вы предлагаете ему освоить новую игру, в которой нужно будет изображать различных животных, представлять яркие образы или примечать ощущения в своем теле. Детям постарше можно объяснить, что специальные занятия помогут им освободиться от лишнего напряжения.

Релаксационное занятие поначалу длится не менее 5 минут.

Можно предложить несколько вариантов релаксации для малышей. Выберите для начала один из них для регулярных, по возможности ежедневных занятий. После того, как один из вариантов будет освоен и станет привычным, можно поменять способ расслабления.

Предлагаемые способы расслабления для детей активно задействуют образные представления, опираются на фантазию и воображение.

1 вариант. Расслабление через напряжение

Поскольку в естественном состоянии мышцы расслабляются после каждого напряжения, значит, для того, чтобы расслабить скованные мышцы, нужно сначала их хорошенько напрячь. Чередую напряжение мышцы с ее последующим расслаблением, можно добиться глубокого релаксационного эффекта.

Расслабление мышц шеи и плечевого пояса

Предложите ребенку вообразить себя маленькой черепашкой, которая хочет спрятать голову под свой крепкий защитный панцирь. Нужно сильнее напрячь мышцы затылка и шеи, а плечи поднять вверх. Черепашка старается изо всех сил спрятать голову под

воображаемый панцирь, при этом делает вдох и на мгновение задерживает дыхание. Хорошо! Теперь можно выдохнуть и одновременно отпустить, сбросить напряжение с плеч и затылка. Повторите упражнение 3-4 раза.

Расслабляем руки, спинку

Силачи поражают наше воображение – крепкими руками гнут железные прутья, разгибают подковы. Предложите ребенку представить себя в этом образе. Согнув руки перед собой, на вдохе, с усилием разогнуть воображаемую подковку. Выдох – расслабляем руки.

Расслабляем живот, мышцы пресса

Чтобы освободиться от избыточного напряжения в области живота, представьте на мгновение, что живот – это плоский камень на дороге. Вам надо напрячь свой живот изо всех сил. Вдохнули – напрягли животик изо всех сил – ух... Выдохнули – отпустили напряжение. Повторите упражнение 3-4 раза.

Расслабляем стопы

Для того, чтобы как следует почувствовать свои ножки, лучше снять обувь. Стоя на полу, попробуйте представить, что под вашими ногами – мягкая, влажная глина. Надавите изо всех сил на стопы так, чтобы «глина» начала проступать между пальчиками ног. Делайте это на вдохе. Вдохнули – надавили сильно-сильно – замерли – и с выдохом отпустили напряжение. Повторите упражнение 3-4 раза.

2 вариант. Направленное внимание

Это релаксационное упражнение лучше выполнять лежа или расположившись в удобном кресле. Упражнение лучше делать с закрытыми глазами, чтобы отстраниться от внешних зрительных стимулов и максимально сосредоточить внимание на ощущениях своего тела. Важно отметить, что тревожные дети часто опасаются закрывать глаза перед неизвестным, новым для них действием. В этом случае начните упражнение, не закрывая глаз, и вернитесь к полной инструкции при втором, третьем или четвертом исполнении. Тогда способность ребенка закрыть глаза перед началом упражнения расскажет вам о том, насколько укрепилось его доверие к миру, к вам, к безопасности ваших отношений.

Приступая к упражнению, скажите ребенку, что вы будете называть-описывать определенные части тела, на которые будет направляться его внимание. Таким образом и буди приходиться расслабление.

Мягким и спокойным голосом начните описание. Говорите не спеша, делая небольшие паузы между отдельными фразами. «Ты сидишь в кресле (лежишь на кровати). Твое лицо постепенно расслабляется. Расслабляется лоб. Расслабляются глазки.

Расслабляются щеки. Расслабляются губы. Расслабляется подбородок. Твое лицо полностью расслаблено».

«Расслабляется твоя шея. Постепенно расслабляются плечи. Расслабляются лопатки. Расслабляются мышцы спины. Расслабляется поясница. Твоя спина полностью расслаблена».

«Расслабляются твои руки. Расслабляются предплечья. Расслабляются запястья, расслабляются кисти. Расслабляются все пальчики на руках. Руки полностью расслаблены».

«Постепенно расслабляется грудь. Твое дыхание легкое и спокойное. Расслабляется живот. Напряжение уходит. Расслабляются ноги. Расслабляются бедра. Расслабляются колени. Расслабляются голени. Расслабляются стопы. Расслабляются все пальчики на ногах. Твое тело полностью расслаблено».

Завершив описание, сделайте небольшую паузу и продолжите. «Побудь некоторое время в этом расслабленном состоянии. Когда будешь готов – можешь глубоко вздохнуть, как следует потянуться и открыть глаза».

В этом упражнении может изменяться степень детализации в перечислении частей тела, на которые направлено внимание. Для начала можно ограничиться достаточно краткой формулой, называя самые общие, крупные части тела – лицо, шея, плечи, спина, грудь, живот, ноги; затем постепенно добавлять детали из числа известных ребенку. Так, чтобы представить, что расслабляется запястье (что очень важно для деток, овладевающих навыками письма), надо знать, что это за часть тела, где она находится.

Внимание ребенка при этом упражнении плавно перетекает по телу вслед за мягким голосом взрослого. При регулярных занятиях накапливается позитивный опыт расслабления.

3 вариант. «Лежа на теплом песке»

Этот способ расслабления связан с использованием воображения. Также предполагается исходное положение лежа. Ребенку предлагают лечь, закрыть глаза, глубоко вздохнуть и прислушаться. Говорите мягко, не спеша.

«Представь, что ты лежишь на теплом песке. Светит ласковое солнышко, согревает тебя своими лучами. Над тобой проносится легкий ветерок. Ты отдыхаешь, слышишь шум прибоя, легкие брызги доносят тебе запах моря. Крики чаек разносятся над волнами».

«Прислушайся к своему телу. Почувствуй позу, в которой ты лежишь, те места, где твое тело соприкасается с опорой. Почувствуй, насколько удобно тебе в этом положении. Что хотелось изменить для того, чтобы полностью расслабиться? Попробуй неторопливо изменить положение тела, чтобы расслабиться, насколько это возможно. Хорошо. Запомни

это ощущение. Представь себя целиком и запомни этот образ». После паузы предлагаем ребенку глубоко вздохнуть, потянуться и медленно открыть глаза.

В последние годы приобрела большую популярность техника рисования песком на стекле. Этому способствовал ошеломительный успех завораживающей песочной анимации Ксении Симоновой.

В домашних условиях соприкоснуться с творческими возможностями сыпучего материала позволяет игра с манкой.

Игра с манкой полезна тревожным, застенчивым и робким ребяташкам. Такие дети избегают открытых эмоциональных проявлений, боятся выглядеть нелепо в глазах сверстников или взрослых. Страх совершить ошибку заставляет их замыкаться в себе, подавлять свои желания и отказываться от стремления действовать.

Работа с манкой снижает уровень тревоги. Сама фактура материала, нежная и шелковистая, дарит рукам приятные ощущения, помогает освободиться от негативных эмоций.

Манку для самых маленьких можно насыпать в пластмассовый тазик. Так ее удобно пересыпать из ладошки в ладошку, делать ямки-углубления и горки-возвышенности, поочередно закапывать в толщу крупы собственные руки, отыскивать спрятанные в глубине сокровища (небольшие игрушки).

Для занятий с детьми постарше кроме миски с манкой потребуются листы цветного картона – они послужат фоном для будущей композиции.

Обращаться с материалом можно по-разному. Крупой можно засыпать всю рабочую поверхность, можно ее растирать, разглаживать. Можно подбросить – и она рассыплется дождем. Можно рисовать одной или двумя руками. В последнем случае происходит гармонизация активности двух полушарий головного мозга. Можно задействовать только пальчики, а можно и всю ладошку приложить плашмя или ребром – движения постепенно раскрепощаются, прикосновения способствуют развитию сенсорных ощущений ребенка.

Материал позволяет создавать как относительно плоские, так и объемные изображения. Просыпая манку струйкой сквозь пальцы, можно создавать различные узоры – ровные дорожки, волнистые линии, звезды, необычные фигуры.

Сколько манки берет ребенок в свою игру? Количество материала, используемого в игре, дает представление о доступных ребенку энергетических ресурсах, об уровне его самооценки. Чем больше материала – тем выше самооценка. Поначалу осторожный ребенок использует небольшое количество материала. Дайте ему время и возможность освоиться.

Созданный из манки образ довольно текучий, его легко изменить, а также легко разрушить. Поток крупинок трудно контролировать. Это свойство – ценное качество манки как изобразительного средства. Занятия с манкой исподволь освобождают от жестких контролируемых установок, пробуждают спонтанность. В игровом пространстве снижается степень контроля и ослаблено влияние социальных стереотипов.

Непривычное использование манной крупы, как художественного материала вызывает эмоциональную вовлеченность, вдохновляет и настраивает ребенка на творчество. Эти необычные занятия не требуют специального обучения или художественных способностей, а значит, снимают довлеющие над обычными рисунками оценочные критерии правильности, успешности, сковывающие тревожного ребенка.

Процесс увлекательной работы с сыпучим материалом открывает ребенку возможности выразить тревожащие его глубокие переживания, не всегда доступные для словесного описания; преобразовать пугающие образы в незначительные и смешные. Иногда такие изменения ребенок может осуществлять спонтанно, в других случаях для преодоления страхов ребенку необходима помощь квалифицированного специалиста-психолога.

Выполненное манкой изображение трудно сохранить. Игра с манкой не только возвращает живость и непосредственность переживания удовольствия от самого процесса, но и тренирует умение завершать отношения. Способность проститься с результатом после завершения работы, расстаться с собственным творением, сохранив душевное впечатление и эмоциональную наполненность – важное качество. В конце работы вместе с ребенком соберите крупу, сложите на место картон и задействованные в занятии игрушки.