**Методический сборник**

**Семья, как главный ресурс повышения стрессоустойчивости и профилактики тревожности ребёнка.**

**Авторы:**

**Батищева Елена Ярославовна педагог-психолог МАДОУ дс 158 г Тюмени**

**Шадрина Татьяна Николаевна воспитатель МАДОУ дс 158 г Тюмени**

**Суворова Татьяна Михайловна воспитатель МАДОУ дс 158 г Тюмени**

**Актуальность. Введение.**

Высокий уровень тревожности у ребенка — вторая по частоте среди проблем детской психики (первая - поведенческие расстройства). Её клинические признаки отмечаются примерно у 8% детей. К сожалению, этот показатель растёт. Поэтому мы подготовили ряд рекомендации для родителей, и специалистов (учителей, воспитателей, психологов), которые могут помочь в профилактике и коррекции тревожности, повышения стрессоустойчивости у детей.

**Тревожность** - индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Высокий уровень тревожности не связан с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха.

Механизм формирования тревожности как свойства лич­ности представлен в работе Ж. М. Глозмана и В. В. Зоткина: «Структурные изменения личности формируются не сразу, а постепенно, по мере закрепления отрицательных личност­ных установок, тенденций воспринимать достаточно ши­рокий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги». Другими словами, «при неод­нократном повторении условий, провоцирующих высокие значения тревоги, создается постоянная готовность к пережи­ванию этого состояния». Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся свойством личности — тре­вожностью.

У детей тревожность развивается вследствие наличия внутреннего конфликта, который может быть вызван:

**1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и дошкольным, школьным учреждением.**

**2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными):** родители неоднократно повторяют ребенку, что он должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь не является лучшим в группе.

**3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение**.

**4.** **Тревожность родителей.** Ребёнок как лакмусовая бумажка впитывает состояние родителей. Поэтому если значимые люди часто находятся в напряжении, стрессе, склонны испытывать тревогу по любым поводам, то у ребёнка будет выраженный тревожный тип личности.

**5.** **Особенности темперамента, типа нервной системы, отягощённый неврологический статус (ВЧД, ММД, ППЦНС и т.д.).** При подвижном, неустойчивом типе нервной системы в сочетании с определённым типом темперамента (чаще всего в группе риска холерики, меланхолики) может развиваться повышенная тревожность.

**6. Неблагоприятный психологический климат в семье.**

Другими словами, причины формирования тре­вожности кроются как в природных, генетических факторах развития психики ребенка, так и — причем в большей степени — в социальных, раскрывающихся в условиях социализации. Ес­ли первый путь формирования тревожности труднодоступен для коррекции, то на втором пути су­ществует возможность создания некоторых условий, способст­вующих преодолению развития высокого уровня тревожности в детском возрасте.

Проведенный анализ работ Г. Ш. Габдреевой, Е. А. Калини­на, А. А. Крауклис, К. Д. Шафранской, Ю. Л. Ханина и др. по­казал, что, как и всякий регуляторный процесс, тревога как со­стояние может быть адекватной степени угрозы предстоящего события, и в этом случае будет оказывать оптимизирующее вли­яние на общение, поведение и деятельность человека. Однако, как отмечается в работах А. И. Захарова, Н. В. Имедадзе, Л. М. Прихожан, А. О. Прохорова и других, при неоднократном повторении условий, провоцирующих высокие значения трево­ги, создается постоянная готовность к переживанию данного состояния. Постоянные переживания тревоги фиксируются и становятся личностным новообразованием — тревожностью.

**Как же определить, что уровень тревожности у вашего ребёнка вышел за пределы нормы и перешел в тревожное расстройство психики?**

Нормальная тревога — это эпизодические проявления страха. Они всегда вызваны конкретными обстоятельствами. Повышенная тревожность, напротив — клинически устойчивое состояние. Оно присутствует в «фоновом режиме».

Другими словами, любой ребёнок может внезапно разволноваться, если поставить его на табурет и попросить спеть перед незнакомой публикой, но в большинстве жизненных ситуаций он будет спокоен и радостен. Ребёнок с повышенной тревожностью, редко может расслабиться и испытывает беспокойство почти постоянно: оставаясь в одиночестве, отправляясь на шумный праздник, при ответе незнакомому человеку.

Тревожность, большое количество страхов имеют гендерную зависимость. До 12 лет они сильнее тревожат мальчиков, а после 12 лет — девочек.

**Признаки повышенной тревожности у детей.**

Большинство тревожных детей в раннем возрасте просто не могут объяснить свои проблемы, а в подростковом — настойчиво их отрицают. Поэтому важно вовремя заметить первые соматические признаки. Вот их краткий перечень (без классификации по различным типам тревожных расстройств):

* приливы жара или озноба;
* тремор или дрожь;
* учащенное сердцебиение;
* дискомфорт или боли в груди;
* ощущение комка в горле;
* затрудненность дыхания;
* обморочность или головокружения;
* мышечное напряжение;
* онемение или покалывания;
* ощущение «пустоты в голове»;
* чувство нереальности предметов или отделённости собственного «Я».

С помощью **опросника можно проверить уровень тревожности у ребёнка** (авторы Лаврентьева Г. П. и Титаренко Т. М.). Каждый положительный ответ будет засчитан как 1 балл:

* Ваш ребёнок не может долго работать, не уставая;
* Ему трудно сосредоточиться;
* Любое задание вызывает излишнее беспокойство;
* Очень напряжен и скован во время выполнения заданий;
* Смущается чаще других;
* Часто говорит о напряженных ситуациях;
* Как правило, краснеет или бледнеет в незнакомой обстановке;
* Жалуется, что ему снятся страшные сны;
* Руки у него обычно холодные и влажные;
* Нередко страдает расстройством стула;
* сильно потеет, когда волнуется;
* Не обладает хорошим аппетитом;
* Засыпает с трудом, спит беспокойно;
* Пуглив, многое вызывает у него страх;
* Обычно беспокоен, легко расстраивается;
* Часто не может сдержать слезы;
* Плохо переносит ожидание;
* Не любит браться за новое дело;
* Не уверен в себе и своих силах;
* Боится сталкиваться с трудностями.

Если общее количество баллов достигает 15-20 баллов, то у ребёнка повышенная тревожность; 7-14 баллов — средняя; 1-6 баллов — низкая.

**Как помочь тревожному ребёнку**

Работу с тревожными детьми рекомендуется проводить в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

**Принципы игровой терапии в работе с тревожными детьми.**

Леви описал три техники, освобождающей игровой тера­пии, которые имеют место в игровой комнате:

**1. Простые способы освобождения:**

• освобождение агрессивного поведения (выражается в бросании предметов, прокалывании воздушных ша­ров и так далее);

• освобождение от инфантильных форм поведения, инфантильных форм получения удовольствия (выража­ется в сосании воды из детской бутылочки, выплескива­нии воды на пол и так далее).

**2. Освобождение чувств в стандартизированной ситуации.**

**3. Освобождение чувств путем воссоздания в игре специ­фического стрессового опыта из жизни ребенка.**

Во всех этих техниках не существует однозначных фор­мул, методы видоизменяются благодаря пониманию терапев­том индивидуального отклика ребенка в каждой конкретной ситуации. В освобождающей терапии функция ин­терпретации психологом происходящих событий сведена к минимуму и может вообще отсутствовать в работе с детьми 2—4 лет.

Достижение наибольшего положительного терапевтичес­кого эффекта, по мнению Леви, возможно при соблюдении следующих требований:

1. Наличие выраженного симптома, которому предшест­вовало конкретное событие.

2. Проблема не должна быть слишком запущенной, так как, если проблема существует длительное время, она оказывает влияние на всю систему взаимоотношений, а иногда и на интеллектуальный уровень ребенка.

3. Предпочтительный возраст детей для игровой тера­пии — не старше 10 лет, так как более поздние пробле­мы связаны со структурой личности.

4. Важно, чтобы ситуация, вызвавшая проблему, была уже в прошлом, а не существовала параллельно с процессом терапии. Предполагается, что отношения в семье ребен­ка являются нормальными или, по крайней мере, про­блемы ребенка не связаны в первую очередь с семейной ситуацией, существующей в данный момент.

Метод освобождающей игровой терапии может использо­ваться в сочетании с другими методами. Использование дан­ного метода игровой терапии бывает эффективным также на определенных этапах психоанализа (для устранения побочных симптомов, например тика).

Цель игровой терапии состоит в том, чтобы по­мочь ребенку:

1. Стать более ответственным в своих действиях и поступ­ках.

2. Развить более позитивную Я-концепцию.

3. Стать более самоуправляемым.

4. Выработать большую способность к самопринятию.

5. Овладеть чувством контроля.

6. Развить сенситивность к процессу преодоления трудно­стей.

7. Развить внутренний источник оценки.

8. Обрести веру в себя.

Необходимыми условиями для терапевтического роста ре­бенка становится обеспечение его позитивного опыта в присут­ствии взрослого, который его понимает и поддерживает. Основ­ные принципы игрового терапевта, которые образуют базис те­рапевтических отношений и облегчают реализацию внутренних источников роста ребенка — это естественность, безусловное принятие, сенситивное понимание

**Профилактика повышенной тревожности или 10 «нельзя». Рекомендации родителям.**

1. Угрожать ребёнку невыполнимыми наказаниями («я тебя убить готов») или отлучением от семьи («отдам тебя серому волку, а себе возьму хорошего мальчика»). Помните, что для ребёнка родитель всемогущ, и он совершенно уверен, что вы в состоянии выполнить любую угрозу.
2. Кричать на ребёнка, тем более в присутствии других людей.
3. Использовать выражения, которые унижают ребёнка или снижают его самооценку.
4. Сравнивать его с другими детьми, как в хорошем, так и в плохом поведении.
5. Непрерывно критиковать. Проведите эксперимент. Записывайте каждое замечание, которое вы делаете ребёнку в течение дня, и перечитайте этот список перед сном. Большинство из них окажутся однотипными и мелочными, не принесли никакой пользы и лишь повредили вашим отношениям.
6. Предъявлять завышенные требования, не учитывая индивидуальных особенностей ребёнка.
7. Требовать извинений за любой проступок. Иногда полезнее, чтобы ребёнок честно объяснил его причину.
8. Требовать смелости. Не торопите и дайте ребёнку время привыкнуть к новой ситуации и людям.
9. Заставлять соревноваться с другими детьми. Особенно в играх, где требуется скорость выполнения заданий.
10. Подрывать авторитет других значимых взрослых. («Слушай только меня! Ваши учителя ничего не понимают!»)

**Рекомендации по снижению тревожности или 10 «надо». Рекомендации для родителей.**

Если вы заметили признаки тревожности вашего ребенка, приложите максимум усилий, чтобы скорректировать своё поведение.

1. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени и поддерживайте визуальный контакт при разговоре.
2. Увеличьте количество тактильных контактов. Ласковые прикосновения помогают вернуть доверие к миру.
3. Чаще и, желательно, публично (например, за семейным ужином) отмечайте его успехи. Помните, что повод для похвалы всегда найдётся. Достаточно замечать мелочи, которые удаются вашему ребёнку лучше, чем вчера.
4. Устраивайте домашние праздники и приглашайте на них одноклассников. Даже ваше присутствие в другой комнате, благотворно скажется на тревожном ребёнке. Он будет чувствовать себя увереннее, чем в полном одиночестве на школьной перемене, и это постепенно изменит о нём мнение сверстников. Поверьте, это крайне важно для него, даже если он не признаётся.
5. Будьте последовательны в поощрениях и наказаниях. Представьте, как дезориентирован и испуган ваш ребенок, если вчера вы лишь бросили взгляд на недоеденную кашу, а сегодня накричали за то же самое.
6. Соблюдайте собственные правила и не запрещайте ребёнку без веских объяснений то, что раньше разрешали ему делать.
7. Добивайтесь единодушия в требованиях с вашим супругом и другими взрослыми, которые составляют ближайшее окружение вашего ребёнка.
8. Показывайте пример позитивных ожиданий от будущего и демонстрируйте уверенное поведение.
9. Обсуждайте с ребёнком трудности в обучении и общении, и совместно вырабатывайте стратегию движения к успеху.
10. И самое главное. Если вы не в силах выдерживать нужную линию поведения (особенно повторяете «10 нельзя»), то обратитесь за помощью к профессиональному психологу. Пришла пора разобраться с «призраками» собственного детства. Хотя бы ради вашего ребёнка.

**Стрессоустойчивость.**

*"Нищий сидел на обочине дороги уже больше тридцати лет. Однажды мимо него проходил странник.*

*– Подайте несколько монет, – прошамкал нищий беззубым ртом, механически протянув ему старую бейсболку.*

*– Мне нечего тебе дать, – ответил странник. А затем спросил: – На чем это ты сидишь?*

*– Да так, ни на чем, – ответил нищий. – Это просто старый ящик. Я сижу на нем уже столько, сколько себя помню.*

*– А внутрь когда-нибудь заглядывал? – поинтересовался странник.*

*– Нет, – сказал нищий. – Какой смысл? Там же ничего нет.*

*– А ты загляни, – настаивал странник.*

*Нищий принялся поднимать крышку. С огромным удивлением и восторгом, не веря собственным глазам, он увидел, что ящик был полон золота.*

*(Экхарт Толле, "Сила момента сейчас")*

Именно таким сундуком с сокровищами является семья и каждый её член по отдельности. От каждого взрослого в семье будет зависеть какие воспоминания, ценности, уроки, - внутренние сокровища будет складывать ребёнок в свой сундучок жизненных ресурсов. Будут ли это моменты наполняющие его силой, уверенностью – «Ты справишься!», «Помнишь, у тебя это уже получалось!», «Прости, я была не права, погорячилась» или наоборот, воспоминания о боли, отверженности, не понимании.

В сказках часто есть такой сюжет: два героя попадают в комнаты с сокровищами, один набирает кучу драгоценностей, хватает всё, что видит, и в итоге ничего не может унести, теряет всё, а второй берёт немногое или что-то одно существенное и именно это помогает герою достичь цели. Получать желаемое, где надо, когда надо и сколько нужно в адекватных, реальных пропорциях – это и есть секрет благополучия: чувствовать свои потребности, уметь приспосабливать их к реальным жизненным условиям, т.е. быть адаптированным к жизни.

Обеспечение психологического благополучия ребёнка важнейшее условие, предохраняющее в будущем его от неврозов и депрессивных расстройств.

Стрессоустойчивость – комплексная черта, способность, которая имеет много характеристик. Основу стрессоустойчивости, её фундамент составляет наличие, (степень сформированной у человека)

1. **Само принятия или любви к самому себе.**
2. **Оптимизм или общее позитивное отношение к жизни (этому можно противопоставить такую черту как наличие тревожности, постоянных страхов, эмоционального напряжения)**
3. **Овладение стратегиями преодоления негативных эмоций** (юмор, творчество, коммуникация)
4. **Умение расслабляться**.

Стрессоустойчивость человека можно сравнить с деревом:

Корни – самопринятие – образ Я («самость», «Я-концепция»)

Ствол – оптимизм, жизнестойкость, адаптивность, способность противостоять трудностям, ориентир на лучшее, позитивное мышление

Ветви – стратегии преодоления негативных эмоций, как мы справляемся с трудностями

Листья – умение расслабляться и получать позитивную энергию от солнца для роста дерева.

Что необходимо каждому дереву для гармоничного роста и развития? Солнце, вода, питание, благоприятный климат, уход. (Слайды о стилях воспитания)

А солнце это любовь близких, **родных**, друзей, но в первую очередь это материнская

любовь.

Утомляемость, повышенная истощаемость как проявления низкой стрессоустойчивости, тревожности детей.

Таких детей часто называют пассивными, ленивыми, болезненными. Но в этом очень мало правды, потому что психика такого ребенка вовсе не расслаблена, а наоборот, перегру­жена, в ней идет колоссальная работа. Быстрая физическая утомляемость — защита, способ перегруженной психики дать знак о потребности в уединении и отдыхе. Истощаемость — следствие бурных и непрерывных психических процессов, идущих, как правило, глубоко внутри. Для постороннего взгляда такой ребенок может казаться безучастным, неконтактным, погруженным в себя. Но неожиданно он может расплакаться, обидеться, разозлиться на самого себя. У таких детей тонкая и чрезвычайно восприимчивая душевная организация.

Возможные причины быстрой утомляемости детей

* Особенность темперамента, тип нервной системы. У чувствительных, восприимчивых детей большое количество их психической энергии уходит на переработку всех сигналов из окружающего мира, многие из которых дети с другим типом нервной системы и другим темпераментом просто не способны воспринять и прочувствовать.
* Общие требования и тем более сверхтребования, которые предъявляют ребенку семья или коллектив. У истощаемого ребенка уходят дополнительные силы на то, чтобы хоть как-то соответствовать предлагаемому темпу, скорости реагирования, уровню общения и другим требованиям, что вызывает еще большее истощение.
* Невыраженные чувства (сильный гнев, страх, стыд, обида) могут также отнимать у ребенка много психических сил.
* Проблемы в семье, алкоголизм одного из родителей, непоследовательное поведение взрослых могут формировать в ребенке особую «сканирующую» психическую структуру, которая помогает ему «считывать» и предугадывать эмоции и поведение значимого взрос­лого. Это также в значительной мере перегружает психику ребенка, который пытается потом контролировать и всех окружающих его людей, что дается ему колоссальным напря­жением всех психических функций.
* Строгое наказание за ошибки при склонности таких детей к перфекционизму — стрем­лению делать все как можно лучше — влекут за собой истощение при выполнении любой работы.

Родителям детей, склонных к утомляемости и истощению, важно знать:

- Такие дети быстро переполняются впечатлениями и в результате могут перевозбу­диться, начать капризничать. Они с трудом засыпают, если их вовремя не уложить спать. Следует по возможности создавать для них спокойную обстановку.

 - Очень важно следить за режимом. Таким детям, как правило, требуется больше времени на сон и отдых. Они хорошо отдыхают в уединении, на природе, на свежем воздухе. Им совершенно необходимо добровольное одиночество и возможность иметь свою территорию.

 Такие дети, как правило, склонны переживать все в себе, редко выражают и про­являют свои чувства. Они много тревожатся, беспокоятся, пытаются быть хорошими, полезными, удобными. Им трудно делать что-то плохо, они очень ста­раются, но в силу своей истощаемости часто отстают от окружающих их свер­стников и почти всегда не соответствуют ожиданиям родителей, что вызывает у них дополнительную волну переживаний.

- Поддержка и отсутствие сверхожиданий истощаемым детям совершенно необходимы. Поскольку у них чаще всего занижена самооценка, то важно поменьше критико­вать и оценивать такого ребенка — он и так является строгим судьей самому себе.

- Истощаемые дети предпочитают более взрослые занятия. Но им будут чрезвычайно полезны игры, в которых могла бы проявиться их детскость, беззаботность и спон­танность.

- Как правило, такие дети имеют мало друзей, но они им очень нужны, поскольку с другом можно поделиться тем, что не расскажешь родителю, с другом можно поиграть, в процессе игры отдохнуть или выплеснуть какие-то накопившиеся чувства. Но не стоит настаивать, если ребенок в какой-то день по каким-то причинам не хочет ни с кем встречаться.

- Истощаемым детям очень полезны массаж, занятия с водой, тишина. Важно, чтобы ребенок как можно меньше был связан с транспортом, больше гулял, проводил время с домашними животными, если он к ним привязан.

- Истощаемым детям всегда требуется больше времени на адаптацию в новых условиях, в новом коллективе. Если ребенок не готов к новой ситуации, он, скорее всего, заболеет. Такие дети склонны к самым разнообразным психосома­тическим заболеваниям.

- Такой ребенок может бурно переживать события, кажущиеся взрослым незначи­тельными. Важно принять всерьез и разделить переживания ребенка, это позволит ему воспринять происходящее событие с меньшими энергетическими потерями.

 Следует очень бережно относиться к быстро утомляемому ребенку, стараться не перегружать его.

Детские страхи.

Страх — досадный, но непременный спутник жизни человека. Он «вшит» в наши инстинкты и запускается как часть механизма выживания. А. И. Захаров, один из ведущих специалистов в области детских неврозов, так описывает динамику появления страхов:

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст ребёнка | Страхи в этом возрасте |
| от 1 до 3 лет | страх неожиданных звуков, темноты и боли |
| от 3-15 лет | страх одиночества и замкнутого пространства |
| от 5 до 7 лет | страх смерти |
| от 7 до 11 лет | страх чужих оценок, когда дети начинают бояться «быть не тем, кого уважают, ценят и понимают» |

Детям свойственно бояться, поскольку они физически слабы, зависимы и не всегда способны себя защитить. В определенные периоды жизни страхи являются естественной реакцией на непонятное, неизвестное. Ребенок постепенно наращивает в себе способность и умение справляться с самыми разными ситуациями, представляющими для него угрозу. Однако некоторые дети испытывают навязчивые страхи (боятся собак, темноты и т.п.). Всем детям важно научиться обходиться со своими страхами, а тем, кому страхи существенно осложняют жизнь — особенно.

Ребенок может быть пугливым и часто испытывать страх, если:

- он очень восприимчив и у него развито воображение;

- он обладает слабым типом нервной системы, впечатлителен и раним;

- его безопасность была нарушена ранее из-за какого-то происшествия, события; он получил психологическую травму; в семье или окружении ребенка происходили потери, тяжелые болезни, необъясненные ребенку события;

- взрослые чрезмерно опекают ребенка и не дают возможности ему самому спра­виться с какими-то делами и ситуациями, он не уверен в своих силах, очень сильно опирается на взрослых;

- его осуждают или наказывают за проявленный страх.

Наиболее частые страхи

Страх потери близких людей (особенно матери), собственной смерти, болезни, темноты, страх животных, засыпания, необъяснимых явлений (приведения, инопланетяне, звуки, тени, ожившие игрушки и т.п.); героев сказок и фильмов; перемен, предстоящих событий, новой деятельности, незнакомых людей, агрессии со стороны других детей и взрослых, — всего, что, как кажется ребенку, представляет угрозу его жизни.

Родителям важно знать, что:

- Детские страхи — это нормально и часто неизбежно, поскольку дети ощущают себя маленькими, физически слабыми в сравнении с любым взрослым.

- Страх — это здоровая реакция на реальную или потенциальную угрозу. Страх субъективен. И если вам не страшно, это не значит, что не страшно тому, кто рядом с вами.

- Мальчики боятся не меньше, чем девочки, поскольку они все равно физически слабее любых объектов и явлений взрослого мира.

- Начиная с 5—6 лет дети начинают осознавать и перерабатывать тему смерти. Это естественный и необходимый ребенку процесс.

Как реагировать на детские страхи

 Не стоит логически разубеждать ребенка, говорить ему, что бояться нечего. Он уже боится, и ваша логика ему не поможет. Лучше сказать: «Я с тобой». Мягкое реагирование на страхи ребенка, теплота и принятие, поддержка и понимание лучше и результативнее, чем убежде­ние, чтение морали.

Если вы начинаете ругать ребенка за проявления страха, то он почувствует себя еще более беспомощным и «плохим». Это не поможет ему избавиться от страха, он просто загонит его внутрь, чтобы не показывать вам.

Нет смысла говорить: «Посмотри на меня: я же не боюсь!». Вы — большой, взрослый и сильный. Вам значительно легче не бояться. Ребенок понимает, что он в разы меньше вас и физически слабее. Если уж и говорить: «Я не боюсь», то не в контексте «Я — смелый, а ты — трусливый», а в контексте «Я — взрослый и я смогу защитить тебя». Важно понимать, что нельзя усилием воли перестать бояться, можно только пережить страх. Но пережить его можно только тогда, когда есть возможность опереться на что-то внутри себя или на кого-то, кто может помочь.

«Не нужно избегать тем, которые пугают ребенка. Если он хочет с вами поговорить о своих страхах, не стоит от него отмахиваться или пытаться переключить его внимание на другие темы. Высмеивание страхов также недопустимо: ваш малыш замкнется и останется со своим страхом один на один. Проговаривание сильно уменьшает силу страха. Его интенсивность может значительно снижаться или даже уходить, если есть с кем его разделить.

Дети часто рисуют или проигрывают свои страхи. Игра и рисование позволяют прожить в воображаемой реальности волнующую и пугающую ситуацию, эмоционально отреагиро­вать на нее. Можно спросить ребенка о содержании рисунка или игры. Но не стоит вмеши­ваться в этот процесс, если ребенок не приглашает вас, отзываться критически, осуждать.

Если у ребенка есть желание поделиться с вами, можно предложить ему слепить свой страх из пластилина или глины, «пообщаться» со страхом, проигрывая его в маленьких сценках, сочинить сказку со счастливым концом и т.п.

При ночных страхах уместны успокаивающие ритуалы перед отходом ко сну. Спокойное, доброе отношение родителей, нежный телесный контакт помогут ребенку справиться со своими страхами и тревожными снами.

Лучше всего — быть рядом, когда ребенку страшно, расспрашивать его о том, чего он боится, что может случиться, оказывать поддержку, вместе придумывать способы (включая волшебные) справиться с этой ситуацией.

Важно создать дома такую атмосферу, в которой малыш будет чувствовать себя в безопас­ности: спокойная, внимательная, нежная мама и папа, излучающий стабильность и безо­пасность, — лучшая защита от детских страхов.

 **Приложение**

**Темы для рессурсных коллажей, альбомов:**

- «Я красивый» - портрет ребёнка после посещения парикмахерской, в новом платье, новогоднем костюме, после купания.

- «Я сильный и ловкий» - с гантелями, на велосипеде, беговой дорожке, во время соревнований, в бассейне.

- «Я мечтаю» (кем стану, когда вырасту, о полётах в космос, и т.д.

- «Я научился» - фотографии, рисунки достижений, действий, которые ребёнок освоил.

- «Мои близкие и друзья»

- «Я увлекаюсь»

- «Мой детский сад, школа, секция и т.д.»

 **Темы эмоциональных бесед родителей с ребёнком:**

**-** Что тебе больше всего понравилось, запомнилось в этом дне?

- С кем ты больше всего любишь проводить время? Что тебе при этом больше всего нравится делать?

- Когда в последний раз ты чувствовал себя счастливым? Радостным?

- Когда в последний раз ты улыбался, смеялся? Что вызывает у тебя радость? Заставляет смеяться?

- Вспомни свои самые радостные моменты жизни.

 Вспомни, поделись самыми смешными случаями, которые с тобой произошли? Что нужно чтобы люди чувствовали себя счастливыми?

- Что ты чувствуешь, когда у тебя что-то не получается? Когда ты ошибаешься (проигрываешь)? Что ты обычно делаешь при этом? А что-то бы ты посоветовал самому себе сейчас чтобы исправить эти ошибки? Для чего человеку нужны ошибки? Чему ты научился у своих ошибок?

- Представь себе, что было бы, если бы человек никогда не ошибался, не проигрывал, что бы при этом было? Принесло бы это человеку радость, пользу? Как ты обычно добиваешься то, что хочешь?

- Когда тебе бывает грустно? Из-за чего ты грустил последний раз? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если тебе грустно? Для чего человеку нужна грусть?

- Когда ты сердишься? Из-за чего ты сердился последний раз? Что ты обычно при этом делаешь? Как можно себе помочь, если ты очень рассержен? Для чего человеку нужен гнев?

- Какие профессии тебе кажутся интересными? Кем бы ты хотел стать в будущем? Каким ты себя представляешь в будущем?

- Опиши себя, свою внешность, характер, увлечения, привычки.

- Как ты помогаешь своей семье?

- Какими суперспособностями ты хотел обладать? Если бы у тебя была волшебная палочка, что бы ты пожелал сейчас? Если бы у тебя был ковёр самолет, куда бы ты отправился? Кого бы ты взял с собой в это путешествие?

- За что ты готов сегодня себя похвалить? Какими своими успехами ты гордишься?

- Кто твой лучший друг? Что нужно сделать, чтобы завести друзей? Что нужно сделать, если ты поссорился с другом? Что укрепляет дружбу? Что разрушает дружбу? Зачем человеку нужны друзья?

- Назови свою любимую одежду? Назови своё любимое блюдо?

- Назови своё любимое время года?

- Назови свой любимый мультфильм? Книгу? Игру?

- Что такое доброта? Для чего человеку быть добрым? Какие поступки совершает добрый человек (попросите ребёнка назвать как можно больше примеров)? Какие слова говорит добрый человек (попросите ребёнка назвать как можно больше примеров)? Кого ты считаешь добрым человеком (попросите ребёнка вспомнить различных сказочных мультипликационных, киноперсонажей, кого можно отнести к категории «добрых»)? Считаешь ли ты себя добрым? Какие добрые поступки ты совершал? Что чувствует человек, когда совершает добрый поступок?

- Какие поступки можно отнести к «злым»? Кого ты считаешь «злым» (попросите ребёнка вспомнить различных сказочных мультипликационных, киноперсонажей, кого можно отнести к категории «добрых»)?

**МУЗЫКОТЕРАПИЯ НА ЗАМЕТКУ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ:**

**1**. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.
Шопен "Мазурка", "Прелюдии". Штраус "Вальсы". Рубинштейн "Мелодии".

**2.** Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.
Бах "Контата 2". Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".

**3.** Для общего успокоения, удовлетворения.
Бетховен "Симфония 6", часть 2. Брамс "Колыбельная". Шуберт "Аве Мария". Шопен "Ноктюрн соль-минор". Дебюсси "Свет луны".

**4.** Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.
Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21". Барток "Соната для фортепиано", "Квартет 5". Брукнер "Месса ля-минор".

**5**. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.
Моцарт "Дон Жуан". Лист "Венгерская рапсодия" 1. Хачатурян "Сюита Маскарад".

**6**. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.
Чайковский "Шестая симфония", 3 часть.

Бетховен "Увертюра Эдмонд". Шопен "Прелюдия 1, опус 28". Лист "Венгерская рапсодия" 2.

**7**. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.
Бах "Итальянский концерт". Гайдн "Симфония".
Подсознание говорит на языке символов, ощущений, образов и метафор. Предлагая «здоровую» метафору — мы даем толчок к этой волшебной исцеляющей работе.

 **Упражнения для укрепления стрессоустойчивости, профилактики тревожности.**

**«Звериные чувства»**

Для проведения игры необходим набор кар­тинок с изображением известных животных. Пси­холог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества жи­вотного: например, зайчик — страх, боязливость; лев — смелость; лиса — хитрость; филин — ум

и т. д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чув­ства и состояния с помощью картинок. Если ребе­нок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким „звериным чувст­вом", которое похоже на твое». Ребенок может ска­зать, что он почувствовал себя как зайчик — он ис­пугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ре­бенок может сказать, что он был бы умный, как фи­лин: он быстро убрал бы все осколки и мама ниче­го бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его по­ступок, на умный или на хитрый? Далее можно об­говорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избе­гать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь — не нравственное воспитание, а науче­ние ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого пове­дения.

 **«Стрелялки»**

Ребенку предлагается рассказать о том, что он сей­час чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребенку сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький кори­дорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребенок захочет, то он всегда может ее открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребенка хорошее наст­роение, то можно предложить ему поучиться «стре­лять» хорошими чувствами.

 **Упражнение Изображение дыхания**

Психическая травма негативно влияет на процесс дыхания., может приводить к временным или более устойчивым функциональным нарушениям дыхания (учащение, поверхностность либо неравномерность). Такие нарушения дыхания способствуют усилению эмоциональных проявлений травматического стресса в виде повышенной тревожности и страха.

Обращая внимание на дыхание и делая его более глубоким и равномерным, можно повысить его качество, тем самым научиться снимать эмоциональные проявления травматического стресса и достичь физического комфорта. Это также поможет нейтрализовать неприятные мысли и воспоминания, связанные с любыми неприятными ситуациями.

Использование простых изобразительных приемов в сочетании с равномерным и глубоким дыханием позволяет еще больше повысить контроль над физическим и эмоциональным состоянием.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения *(*включая описание и анализ): *45-60 минут.*

**Материалы:** бумаге для рисования формата Ад и Аз, масляная пастель черного цвета.

Инструкция.

Подготовка.

Необходимо сесть удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу. Обрате внимание на дыхание: насколько оно поверхностное или глубокое; каков ритм дыхания - частый, редкий, средний. Почувствуйте движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом. Насколько ваше дыхание равномерное?

**Основная часть**

1. Начните рисовать черной масляной пастелью разные линии на листе А3. Линии могут быть короткими или длинными, тонкими или толстыми, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можете ставить пунктирные линии и точки.
2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на листе Ад. Можете использовать разные виды линий, которые вы исследовали на предыдущем этапе. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.
3. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут сопровождайте глубокое дыхание изображением линий, соответствующих его изменившемуся характеру. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

**Описание и самоанализ**

1. Опишите особенности линий, которые вы нарисовали.
2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая линии на двух листах. Обратите внимание не только на особенности самих линий, но и то, как они располагаются на листе бумаги.
3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.
4. Удаюсь ли вам произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?

**Примечание:** В дальнейшем вы можете пользоваться данным упражнением, произвольно меняя характер дыхания и влияя на свое состояние, снижая уровень внутреннего напряжения. Постепенно вы сможете усовершенствовать навык контроля над дыханием и психической саморегуляции.

**Растение.**
Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина- глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками- глазками или рисунками) о Зернышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать.

Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья- птицы, прибегают звери… Если дерево, по словам ребенка, чувствует себя неуютно и небезопасно, спрашиваем — что бы ему помогло, возможно, забор, возможно, ангел или фея деревьев, возможно, взрослый друг. (Можно после практики подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить).

**«Танцующие руки».**

Цель: если ребёнок неспокоен или расстроен, это упражнение даст возможность выразить свои чувства и снять напряжение.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

**Гирлянда.**Многие детки нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей, и для адаптации к новой группе.

Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности —» мы вместе».

**Капелька краски.**
Для снятия напряжения, расслабления, трансформации фиксации на одном переживании, состоянии, событии. Капаем акварельной краской в воду, рассматриваем узоры на воде, наблюдаем за тем, как растворяется краска. Будет здорово, если потом с ребенком протанцевать, прожить пластикой тела движение краски в воде. Пусть ребенок своим телом покажет движение волн акварельки.

**Отпечатки.**Еще одна очень простая экологично -» оживляющая» техника, помогает снять запрет на фантазию и чувствования.

Травмированные люди замораживают чувствительность — если я позволю себе чувствовать, вместе с радостью проявится страх, боль и злость. А также создать метафору «многовариантности». (Еще эта техника помогает в работе с невротическими запорами).

Окунаем пальчик в краску или свекольный сок. Ставим на лист несколько отпечатков пальчика. Спрашиваем, а что нужно дорисовать, чтобы получился поросенок, заяц, лебедь, рыбка…

**Рисуем на темной или черной бумаге.**Мелками, пастелью, гуашью. Любые темы. Этот метод помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» закапсулированный страх. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного, выступает что- то новое и красочное.
Метафора: из темноты ночи рождается новая жизнь- день

**Техника «Эмоциональная карта»**

Когда человек испытывает печаль или выходит из эмоционального равновесия, он ощущает все пять уровней эмоций. Эти уровни составляют
«Эмоциональную карту»:

1.       Злоба, обида и негодование
2.       Боль, грусть, разочарование
3.       Страх, беспокойство и чувство опасности
4.       Раскаяние, сожаление и ответственность

5.       Любовь, понимание, признательность и прощение

Когда что-либо расстраивает человека, он обычно испытывает чувства, которые ближе к поверхности, такие, как гнев и боль. Но, как этажи здания, наши эмоции следуют одна за другой. **Злоба, обида и негодование – это первый уровень; они являются способом самозащиты, когда на нас нападают или относятся к нам без любви. Под этим уровнем лежит боль, грусть и разочарование – это проявление нашей уязвимости.** **За болью следует еще более глубокие эмоции – страх, беспокойство, чувство опасности.** Если удается преодолеть этот уровень, то человек приближается к сути, и оказывается способными испытать раскаяние, сожаление и чувство ответственности, соль необходимые для того, чтобы понять суть происходящего. И под всеми этими эмоциями лежит любовь.

Чтобы продемонстрировать путь от верхнего уровня эмоций к нижнему, можно использовать следующую метафору: спуск на лифте от головы к сердцу. Каждый раз, когда мы предлагаем разобраться в своих чувствах, можно использовать метафору прохождения этого пути с верхних уровней «эмоциональной карты» до ее основания.  Начиная с гнева и останавливаясь на каждом этаже, спускайтесь на своем лифте вниз, пока не остановитесь на уровне любви.

Научиться выражать свои эмоции – это значит знать, как пройти на лифте через все уровни чувств, откровенно признаваясь себе в этом и умея передать партнеру состояние своей души.

Этот прием поможет лучше осознавать не только свои чувства. Вы можете помочь своим близким (своему любимому человеку), если видите, что они испытывают затруднения в выражении своих чувств. Задавайте себе или своим собеседникам вопросы, что будет способствовать продвижению через все пять уровней эмоций:
**«Ты сердишься на меня (или на кого-либо)?»
«Чем я (или кто-либо) тебя обидела?»**

**«Что тебя сейчас разочаровало?»
«Ты боишься, что что-то может случиться?»
«О чем ты беспокоишься?»**Это позволит Вам или Вашему собеседнику самому понять, что нужно сказать «извини» или «люблю» и т. д.

**Работа с болью (страхом)**

Поэтапно проделать следующую работу (можно на бумаге, можно мысленно).

Чтобы Вам не мешали):
1)Определите локализацию Вашей боли (преимущественно в теле). Где живет
Ваша боль?

2) Представьте себе, что боль не в этом месте, а перед Вами. Либо Если
Ваша боль была бы материальной, то чем бы она была

3) Какого размера и цвета Ваша боль? Четкие границы или размытые что
представляют из себя границы. Подвижная или статичная? Что она сейчас
делает, как она далеко сейчас. Вес, температура, какая на ощупь, вкус,
запах. Не торопитесь, прочувствуйте ее.

4) Теперь представьте себе, что это живое существо, оно слышит, понимает
и может говорить, отвечать на Ваши вопросы. Что Вам хочется сказать ему,
спросить о чем-либо

При этом осознавайте, меняется ли что-то в этой боли. Если Вы будете ее
упрекать, шантажировать. Изгонять, она может увеличиться в размере и т.
д.
5) Теперь, подумай: «Зачем, для чего тебе она?»
Или, если задаете вопросы своей боли то спросите : «Вообще-то она тебе
зачем».
Помните , чем больше человек благодарит свою боль, тем она становится
добрее, светлее. Станете ее игнорировать, она увелчиться. Вам сейчас
нужно выбрать сигналы, которые позволяют не игнорировать боль. Например,
выберите ассоциацию с каким –нибудь цветом или звуком. Когда Ваше
сознание ловит красный цвет, то вспоминает о боли (как пример)
6) Как только договор с болью состоялся. Нужно вернуть ее на место.
Если все сделаете правильно, боль утихнет. Если в процессе выполнения
появятся вопросы, запишите их . Это методика работы с чувствами. Если в
процессе выполнения заданий будут возникать негативные эмоции и чувства,
работайте с ними по этой схеме.

**Техника любовного письма**

Сейчас я предлагаю Вам «технику любовного письма» - самый лучший метод
разрешения серьезного эмоционального конфликта, как в отношениях между
людьми (Ваши отношения с мужем), так и в отношениях человека с самим
собой (а у Вас, Светлана, по-моему, есть оба варианта). Цель этой
техники   состоит в том, чтобы дать выход всем негативным чувствам. Самое
трудное – заставить сесть себя за письменный стол. Письмо состоит из
шести частей:

* 1. гнев и обвинения
	2. обида и горечь
	3. страх и тревога
	4. раскаяние и чувство ответственности
	5. намерения и желания
	6. любовь, прощение, понимание и признательность.

«Я очень не люблю, когда…»

«Меня ужасно злит, когда…»

«Мне до смерти надоело, что…»

«Как ты мог…»

«Я очень устала от того, что…»

«Терпеть не могу, когда ты…»

Мысленно повторите эти фразы, и конец предложения родится сам собой.
Расправившись с чувством гнева, Вы ощутите, как в Вас все сильнее
становится чувство обиды и горечи. Если в этот момент у Вас выступили
слезы, я Вас поздравляю. Это означает, что первая часть письма помогла
Вам избавиться от заряда гнева – перешли на уровень эмоций, связанный с
обидой и горечью. Как только это произошло, сразу начинайте писать
второй раздел. Изложите на бумаге свои обиду и горечь. Помогут такие
фразы:

«Мне очень грустно, когда»

«Меня обижает, когда»

«Я себя очень плохо чувствую, потому что…»

«Я ужасно разочарована тем, что…»

«Мне делается горько от одной мысли о том, что…»

«Грустно смотреть, как…»

После того, как Вы выплесните обиду и горечь на бумагу, ощущение
уязвимости и беззащитности усилится. Переходите к третьему разделу:
дайте волю сполна выразить чувство страха и тревоги. Помогут такие
фразы:
«Я боюсь, что…»

«Меня пугает, когда…»

«Я очень беспокоюсь о том, что…»

Когда Вы освободились от негативных эмоций этого слоя, переходите к
следующему уровню – раскаянию и ответственности
Итак, с эмоциональной бурей покончено. К этому времени Вы уже начали
различать очертания подлинной проблемы. Это означает, что пора взять
долю ответственности за возникший конфликт на себя, извиниться
покаяться. Забудьте о гордыне.

«Мне жаль, что…»

«Я не хотела тебя обидеть»

«Прости меня за то…»

Теперь настал момент сосредоточиться на том, как изменить ситуацию к
лучшему. Чего Вы хотите от партнера? Как бы Вы хотели исправить
положение?
«Я хочу, чтобы...»

«Я хотела бы…»

«Я надеюсь, что …»

Если Вы изложили на бумаге все это, Вы должны простить партнера.
Прощение вовсе не означает, что Вы согласны с поступком партнера. Оно
сводится к тому, что Вы   не держите на него зла. Дайте себе полную волю,
когда будете писать о своей любви. Пишите сердцем:

«Мне очень нравится то, …»

«Брак с тобой…»

«Я тебя люблю за то (мы ведь любим и родителей, и детей, пишите в этом
смысле)…»

«Спасибо за то что…»

«Спасибо тебе за то, что…»

«Я благодарна тебе за то, что…»

Все разделы письма должны быть примерно одинаковы, письмо пишите без
перерывов – сразу и до конца, возможно, Вы будете несколько раз
возвращаться к прежнему уровню (изложили гнев, перешли к страху, снова
разозлились, тогда вернитесь в предыдущий раздел и допишите несколько
предложений, но и в другие разделы добавьте несколько предложений), не
перечитывайте его и не редактируйте. Напишите мне, как изменилось Ваше состояние после выполнения задания.

**Аутогенная тренировка**

Аутогенная тренировка (техника самовнушения) – это тренировка,
производимая самим собой. С помощью нее человек может научиться
развивать и укреплять силу воли, управлять своими чувствами,
настроением, контролировать деятельность внутренних органов (ритм
сердца, частоту дыхания) и т. д. Первые упражнения желательно проводить
в тихом помещении, при неярком свете. В дальнейшем Вы будете в состоянии
не обращать внимания на шум в комнате, и можете это делать даже сидя в
автобусе. Упражнения проводятся в зависимости от условий в одном из
следующих положений:
1.         Сидя – кучерская поза, нужно сесть на стул, голова слегка
опущена вперед, кисти и предплечья лежат свободно на передней
поверхности бедер и колен, ноги удобно расставлены, глаза закрыты.
2.         Полусидя – сидеть свободно в кресле, удобно облокотившись на
спинку, все тело расслаблено, обе руки чуть согнуты в локтевых суставах
и лежат ладонями и предплечьями на передней поверхности бедер или на
подлокотниках кресла, ноги свободно расставлены, глаза закрыты.
3.          Лежа – лежать удобно в горизонтальном положении на спине,
руки слегка согнуты в локтевых суставах и свободно лежат вдоль туловища
ладонями вниз, глаза закрыты.
Каждое занятие начинается с подготовительных упражнений, их цель –
научиться брюшному дыханию и затем максимальному расслаблению мышц лица.
Делайте это так. Приняв одно из вышеуказанных положений, надо 5-10 раз
спокойно вдохнуть и выдохнуть Вдох сделать глубоким, а выдох – спокойным
и продолжительным (выдох в 2 раза длиннее вдоха). Затем постепенно надо
дышать менее глубоко, сохраняя выдох спокойным и длительным.
Постепенно Вы почувствуете, как мышцы все более расслабляются, Вам уже
не захочется дышать глубоко. После этого, не открывая глаз, мысленно
скажите себе: «мое внимание – на моем лице» и затем представьте свое
лицо очень спокойным, бесстрастным. Представив это, мысленно
произнесите: «мое лицо спокойно». Для спокойного лица характерны
расслабленные мышцы, слегка разжатые губы. Нужно вспомнить лицо спящего
человека – это поможет Вам представить спокойное лицо. Затем 5-10 раз
мысленно произнесите: «все мое лицо расслабленное, спокойное, теплое».
После подготовительных упражнений переходят к вызыванию ощущений
тяжести, тепла в руках, ногах, покоя во всем теле. Для этого мысленно
произносят такие команды:
- «моя правая рука (у левши левая) совершенно расслаблена и очень
тяжелая». Повторите 5-6 раз.

-«мои обе руки совершенно расслаблены и очень тяжелые». Повторите 5-6
раз.
- «мои руки, ноги совершенно расслаблены и очень тяжелые». Повторите 5-6
раз.
-«теперь я вызываю ощущение приятного тепла в руках, ногах».
- «мои руки, ноги становятся все более теплыми». Повторите 5-6 раз.
-«мои руки, ноги очень тяжелые и теплые». Повторите 5-6 раз.
-«я совершенно спокоен». Повторите 2-3 раза.
Успокоение надо настойчиво мысленно представить и побыть в таком
состоянии 1-2 мин, сосредоточив свое внимание на ощущениях тяжести,
тепла, покоя.

Затем следует выход из аутогенной тренировки. Для этого сделайте
глубокий вдох и выдох 2 раза и мысленно повторить: «мои мышцы сильные,
свободные», а затем «сбросить» тяжесть: согнуть и разогнуть руки 2-3
раза, широко открыть глаза. Сеанс окончен.
Команды нужно повторять дословно, при этом надо представлять себе
появление тяжести, тепла, успокоения. Слова следует произносить. Думая
именно об этом старательно. С большим желанием.
Не всем сразу это удается, а потому в начале занятий можно применять
такой прием: в положении сидя или лежа крепко сжать пальцы в кулак,
максимально напрячь мышцы и мысленно произнести: «мышцы рук
расслабляются, расслаблены», затем свободно расслабить руки. Ощущение
расслабления мышц надо стараться «понять», прочувствовать и
зафиксировать в своем сознании. Чтобы научиться максимально расслаблять
мышцы, нужно ежедневно тренироваться. Рекомендую Вам выполнять
упражнения в течении 5-10 мин. 3 раза в день по схеме:
-утром сразу после пробуждения;

-вечером перед засыпанием (в этом случае выход из аутотренинга не
проводите) Вы естественно заснете, и пробуждение будет приятным;
- днем, во время обеденного перерыва в положении сидя или полулежа.
Отчетливое ощущение расслабления, тяжести и тепла   будут приходить
постепенно – от появления ощущения тяжести и тепла в отдельных мышцах в
начале тренировки до ясного и приятного чувства тепла во всем теле. АТ
хорошо работает вместе с методом самовнушения. В этом состоянии Вам,
Светлана, я рекомендую такую формулировку самовнушения (для устранения
эмоциональной напряженности, тревоги и беспокойства): «Спокойна,
совершенно спокойна». Непосредственно перед волнующими событиями можно так же сжать и расслабить пальцы рук без специальной позы и мысленно произнести: «Спокойна, совершенно спокойна».
Для уверенности в себе предлагаю Вам такую формулировку: «Я верю в свои
силы я никогда не теряюсь, ничто не может смутить меня, я никогда не
краснею и не смущаюсь, меня нельзя смутить, я самоуверенна!»

**Технология позитивного мышления**

Позитивным мышлением можно считать мышление, результатом которого
является порождение нового знания, формирование гармоничных отношений партнерства и сотрудничества. Позитивное мышление формирует
положительные эмоциональные состояния.

Этапы позитивного мышления:

* 1. Говорю от себя – любое высказывание должно строиться от первого
	лица, с использованием личных местоимений («Я-высказывания»): Я
	чувствую, я думаю, я ощущаю и т. д.
	2. Говорю за себя – любые высказывания за всех нужно
	конкретизировать, переводить в адрес конкретного человека: «мы не думаем» в «я не думаю»; «думаю, никто» в «мне кажется что большинство» и т.д.
	3. Я выбираю, что делаю – любые высказывания с внешней мотивацией следует переводить на внутреннюю: «я должен» в «я хочу» обязан в желаю,
	и не надо – мне интересно, мне необходимо – в я стремлюсь к, мне нужно – я намерен, это мой долг – в я планирую.
	4. Я делаю, что выбираю – любые высказывания с указанием на
	внешний источник ответственности переводить в высказывания с указанием на внутренний источник ответственности, активности: я вынужден – в я испытываю потребность; мне пришлось солгать – я солгал потому, что сказать правду – означало бы…; она раздражает меня – я раздражаюсь, когда она…
	5. Перевожу негатив в позитив - любые негативные высказывания,
	отрицания (не, но, а), сомнения (бы) переводить в позитивные: я не хочу
	волноваться – я хочу чувствовать себя уверенно; я хотела бы – я хочу
	6. Перевожу в конкретику - любые риторические вопросы переводить в
	форму вопроса, на который можно дать ответ (даже «они» заменять на
	конкретные имена): «те твои действия повлекли за собой» - «твой уход
	повлек за собой», как работать с такими клиентами – как работать с
	трудными клиентами
	7. Разделяю факт и отношение к нему – любые оценки (хорошо, плохо,
	эффективно, неэффективно, красиво, много, сложно, адекватно) заменять на описания: «Я требую уважения» (оценка) – на описание «Я требую приходить на работу вовремя»
	8. Говорю о чувствах – когда я не знаю, что сказать, но сказать
	что-то необходимо, я говорю о своих чувствах.
	9. Спрашиваю – вопросы незаменимы в общении.
	10. Смеюсь и радуюсь – улыбайтесь, смейтесь, шутите, подкалывайте!
	11. Спрашиваю обратную связь: «Правильно ли я Вас поняла» и т.д.

	Желаю удачи на пути к самосовершенствованию!

**Примеры Упражнений, способствующих укреплению Самости Ребенка**

**Стимуляция и воспитание чувств**

Видение.

Книги серии про чувства

Подробное изучение рисунков.

Рисование карандашом или красками цветов, фруктов или деревьев.

Эксперименты с ощущениями, возникающими при соприкосновении с разными субстанциями, например, с глиной; сначала с закрытыми, а затем с открытыми глазами. Рассматривание вещей через стекло, воду, целлофан, лупу или калейдоскоп.

Слушание.

Внимательное вслушивание в любые звуки окружающего мира.

Рисование под музыку (особенно полезно рисование пальцами)

Извлечение громких и тихих, высоких и низких звуков с помощью ударных инструментов.

Сравнение звуков.

Переговаривание посредством отдельных звуков.

Игра в распознавание звуков.

Сопоставление звуков с возникающими чувствами.

Прикосновение.

Угадывание на ощупь предметов, помещенных внутрь непрозрачной сумки.

Описание ощущений от прикосновения пальцев или босой ступни к предметам, поверхность которых имеет различную текстуру.

Рисование пальцем по влажной глине, разгребание песка руками.

Восприятие на слух слов. Передающих тактильные ощущения (бугристый, вязкий, теплый, холодный, горячий, ледяной, шершавый, дырявый, колючий, покалывающий, воздушный, резиновый, тонкий, пористый, кашеобразный, шелковистый, волосатый)

Приписывание цветов этим словам.

Рисование картинок, изображающих эти слова.

Театрализованный показ этих слов в форме загадок для терапевта или группы детей.

Вкус.

Упражнение с апельсином.

Обсуждение любимых и нелюбимых вкусовых ощущений.

Опробывание вкуса различных продуктов и сравнение их вкуса и структуры.

Пантомима на тему того, как едят разные продукты.

Обоняние.

Беседа о приятных и не слишком приятных запахах.

Пантомимическое изображение запаха разных предметов, чтобы другие могли угадать, о каком запахе идет речь.

С целью ознакомления с запахами цветов, фруктов, трав можно поместить в непрозрачные флаконы, например, духи, корицу, банан, яблоко, репчатый лук и попросить ребенка угадать что это за аромат.

Обсуждение (или рисование) образов воспоминаний, навеваемых определенными запахами.

**Тело, дыхание, голос.**

Эксперимент с разными способами дыхания и оценка их влияния на организм.

Надувание шаров и поддержание их в воздухе силой дыхания.

Соревнование на скорость перекатывания по столу ватных шариков с помощью дыхания.

Игра на губной гармони.

Эксперимент со звуками голоса и ударными инструментами.

Пение.

Ролевая игра с озвучивание разных интонаций (просьба, гнев, страх и так далее)

Соревнование по крику.

Оригинальный способы упасть на подушки.

Изображение разных игр и спортивных занятий посредством пантомимы.

Сражения на битах в роли разных героев, короля и королевы, двух стариков, двоих детей.

Бросание мягких мячей разными способами.

Игры с очень большими мячами, на которых можно посидеть или полежать.

Придание вычурности разным движениям.

Демонстрация всех движений, которые ты можешь сделать различными частями тела.

Игра в Твистер.

Танцы под музыку.

Демонстрация разных способов усаживания.

Пантомимическое изображение разных ситуаций, начинающиеся с движения пальцев и последовательно подключающее разные части тела.

У**пражнения для гармонизации детско-родительских отношений.**

*Коррекция детско-родительских отношений,обучение родителей демонстрации принятия в отношении ребенка*

*Участники:* родители и их дети.

**Упражнение 1. Диаграмма «Семья»**

Цели: диагностика эмоционального микроклимата семьи.

Всем членам семьи раздаются круги, вырезанные из бумаги (размер не имеет значения). Круг является символом планеты Земля. А также символом защищенности материнского лона. При вхождении в круг очерчивается граница, защищающая физическое и психологическое пространство. Спонтанная работа с цветом и формой внутри круга способствует изменению состояния человека, открывает возможности для духовного роста личности. Участникам предлагается обозначить территорию,которую занимает каждый член в их семье. После выполнения задания проводится обсуждение.

**Упражнение 2. «Если бы я была мамой»**

Цели: развитие доверительных отношений, рефлексия внутрисемейных отношений.

Психолог обращается ко взрослым и просит пофантазировать: что было бы,если бы они на миг стали детьми — дочками и сыновьями, а их дети, которые присутствуют на занятии, стали бы их родителями. Затем передает по кругу мяч и просит по очереди сказать, что бы они делали в этой ситуации. Затем психолог просит детей сказать, что было бы, если бы они стали мамами и папами. Дети по очереди отвечают на этот вопрос.

**Упражнение 3. Качели «Детство — взрослость»**

Цели: развитие способности к децентрации, навыков координации совместных действий.

Комната условно разбивается на две части. Посередине комнаты проводится черта. Психолог: «Представьте качели. Вы садитесь на них. Когда качели поднимаются, вы оказываетесь в мире взрослых, когда опускаются, вы возвращаетесь в мир детства. В мире детства вы можете дурачиться, капризничать и т. п., в мире взрослых нужно вести себя «по-взрослому». По команде «Вверх» вы должны переместиться вправо, а если прозвучала команда «Вниз» — переместиться влево, т. е. побывать то в детстве, то во взрослой жизни».

Обсуждение упражнения: «Кем быть легче — взрослым или ребенком? Почему?»Своим мнением делятся и взрослые и дети.

**Упражнение 4. «Сверху вниз»**

Цель: содействие гуманизации отношений в семье.

Участники разбиваются на пары: родитель — ребенок. Ведущий предлагает родителям посмотреть на своего «ребенка» сверху вниз. Затем роли меняются.

Обсуждение упражнения: что видят/чувствуют обе стороны?

По мнению И. П.  Подласого, именно это несовпадение плоскостей зрения и создает множество причин для нарушения отношений между родителями и детьми. Поэтому, если родители хотят установить дружеские отношения **с детьми, необходимо держать свои глаза на уровне глаз ребенка.**

**Упражнение 5. «Грань»**

Цель: обучение саморегуляции в межличностных отношениях, умению совершать обдуманные поступки.

«Совершая отдельные поступки, мы не всегда умеем находить границу «нормативного» поведения, ту черту, за пределами которой находятся конфликты, кризисы и т. п. Поэтому важным умением человека является умение остановиться в нужный момент».

Упражнение может проводиться в парах и тройках. Участникам даются одинаковые по площади куски пленки. Их задача — максимально растянуть пленку и не разорвать её. Важна согласованность действий участников, «чувствование» грани, за которой может произойти разрыв.

**Упражнение 6. «Передай свою любовь ребенку»**

Цель: обучение родителей демонстрации принятия в отношении ребёнка.

Родители и дети разбиваются по парам: один из них выполняет роль «ребенка», другой — «родителя», затем — меняются. «Родитель»должен разными способами (вербальными и невербальными) продемонстрировать любовь к своему «ребёнку».

*Определение роли родителя в жизни ребёнка, формирование осознанной, ответственной родительской позиции, установки родителя на саморазвитие, самоактуализацию*

*Упражнения для родителей с детьми.*

**Упражнение 1. «Яйцо»**

Цель: моделирование детско-родительских отношений в динамике, активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия у детей.

Родитель играет роль «скорлупы», а ребёнок — «цыплёнка». Ребёнок садится на ковёр, поджимает коленник груди и обхватывает их, голову прижимает к коленям. Родитель садится сзади,обхватывая ребёнка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка.

Психолог: «Цыплёнку хорошо и уютно в своём домике. Скорлупа защищает его, согревает, даёт всё необходимое. Цыплёнок пошевелился, покрутил головой — нет, ещё не пришло время.Так хорошо сидеть тихонько в скорлупе, тепло… Но вот солнышко стало пригревать сильнее, цыплёночку становится там жарко, тесновато… Он поводит плечиками,стараясь освободиться… Скорлупа не пускает — ей тоже очень приятно, когда внутри неё цыплёнок. Она крепко держит… Но цыплёнок не сдаётся, он всё активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, стараясь освободиться. Вот уже головка показалась, вот уже и плечики освободились. Скорлупа уже не сопротивляется — она понимает, что пришло время отпустить своего цыплёночка.Ещё чуть-чуть и цыплёнок на свободе! Он расправляет свои пока ещё маленькие крылышки, потягивается, и довольный, устраивается в своём гнёздышке».

**Упражнение 2. «Послушный — непослушный»**

Цель: определение родительской позиции как позиции постоянной поддержки ребёнка, психоэмоциональная разрядка для детей.

Родители сидят на ковре, дети спиной к ним, между ногами.

Психолог: «Цыплята,как и дети, бывают послушными и непослушными. Когда цыплёнок непослушный,стучит ножками, машет руками. Родитель его крепко держит, обняв сзади. Когда цыплёнок послушный — родитель его гладит по головке, обнимает». Ситуации с «послушным и непослушным цыплёнком» проигрываются несколько раз.

**Упражнение 3. «Коршун»**

Цель: определение позиции родителя как позиции защиты ребёнка, развитие чувства безопасности у детей.

Звучит весёлая музыка. Родители — «домики» — стоят произвольно. Дети — «цыплята» — бегают,веселятся. Психолог — «коршун» — спит. Когда «коршун» выходит на охоту — «цыплята» прячутся в «домики». Игра повторяется 3-4 раза.

**Упражнение 4. Арт-техника «Совместный рисунок»**

Цель: актуализация реальных стилей взаимоотношений в паре, определение детско-родительских отношений как сотрудничества, партнёрства в совместной деятельности.

Каждой паре предлагают нарисовать совместный рисунок на любую тему, например: «Наш дом», «Семья», «Праздник» или произвольное рисование. Затем идёт презентация:

* Как называется рисунок?
* Что на нём главное?
* Кто был инициатором идеи?
* Кто что рисовал?
* Удобно ли было рисовать вдвоём?
* Какие чувства вы испытывали при совместном рисовании?

**Упражнение 5. «Портрет»**

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, ориентация на взаимное познание.

Звучит приятная,спокойная музыка. Родитель и ребёнок садятся друг напротив друга. Они «рисуют»лицо. Начинает родитель. Осторожно обводит черты лица ребёнка сначала пальцем,а затем кисточкой. Ребёнок так же «рисует» портрет родителя.

**Упражнение 6. Игра «Похвалилки»**

Цель: отработка навыка демонстрации поддержки, повышение самооценки ребёнка.

Ребёнку предлагают рассказать о том, как он однажды что-то здорово сделал или совершил какой-то поступок. На обдумывание даётся несколько минут. Рассказ следует начинать словами: «Однажды я…» Родители слушают и высказываются словами: «Я рада…» или «Мне приятно…» Ребёнку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала?

В заключении подводят итоги.

Психолог: «Легко ли хвалить? Часто ли вы хвалите своих детей? Можно ли «перехвалить» своего ребёнка при существующем дефиците времени для общения?»

 *Упражнения только для родителей.*

**Упражнение 7. «Воспоминание»**

Цель: изменение родительской позиции оценки на позицию принятия и доверия.

Родителям предлагается оглянуться на своё прошлое и вспомнить те наивные и непосредственные поступки, совершённые родителями в возрасте, в котором находится ребёнок. Обратить внимание на наивность поведения в прошлом. Подумать, чем оно обусловлено, и попросить привести примеры из воспоминаний детства, затем:

* составить список из пяти поступков ребёнка, с которыми родитель не согласен;
* попробовать найти в каждом из этих поступков такие стороны, которые могут вызвать ощущение радости, удовольствия. Определить в каждом конкретном случае, что напоминает поступки родителей в прошлом или кажется наивным, а также насколько они выявляют его индивидуальность. Подумать о том, к чему стремится ребёнок.

**Упражнение 8. Сказка «Фиолетовый котёнок»**

Цель: ориентация на позитивные методы воспитания, профилактика жестокого обращения с детьми.

«Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете.

— Ну что мне с ним делать? — Кошка всплёскивала лапами. — Ведь хороший. Умный котёнок, а тут — ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши — ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

— Да что с ним цацкаться? — рычал кабан.

— Макнуть его головой в солнечный ушат или просто в речку! Ишь ты — все котята как котята, а этому лунный свет подавай!

— Он просто глупый! — каркала ворона.

— Голова маленькая,мозгов немного. Вырастет — его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котёнок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая,белая, яркая.

— Милый котёнок, — говорила Луна, — а почему ты фиолетовый?

— А как бывает ещё? — удивлялся котёнок.

— У меня есть брат, — сказала Луна, — он очень большой и ярко-жёлтый. Хочешь на него посмотреть?

— Он похож на тебя?Конечно, хочу.

— Тогда не ложись спать, когда я стану таять в небе, а немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займёт моё место.

Ранним утром котёнок увидел Солнце.

— Ух, какой ты тёплый! — воскликнул котёнок. — А я знаю твою сестру Луну!

— Передай ей привет,сказало Солнце, — когда встретишь. А то мы редко видимся.

— Конечно. Передам.

Фиолетовый котёнок теперь умеет мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной.

Ну и что?»

Эта сказка об отношении к воспитанию. Кошка, кабан и ворона — это обычные методы воспитания. Это, в сущности, вина, угроза и насмешка. А Луна — это символ веры. Она не оказывает давления на котёнка, а расширяет его кругозор и возможности.

**Упражнение 9. «Зато мой ребенок…»**

Цель: развитие установки на позитивное восприятие своего ребенка.

«Психологи утверждают, что любить ребенка надо не «за что-то», а просто так и вопреки всему. Тем не менее часто мы любим детей за «что-то». И если в семье несколько детей, любим мы их по-разному. Дети это тонко чувствуют, поэтому часто от них можно услышать упрек: «Ты Машу любишь больше, чем меня!». Очень важно во время им объяснить, что не больше и не меньше, а просто по-другому. Для этого на листе бумаги напишите с левой стороны минусы вашего ребенка, а с правой стороны- все его плюсы».

После того, как родители закончат, они по очереди зачитывают написанное,вставляя между минусами и плюсами слово «зато»: «Мой сын Илья рассеянный, зато он отличается своей вежливостью. Мой Илья упрямый, зато он всегда добивается своих целей» и т. д.

Затем психолог предлагает родителям разорвать листки вдоль пополам и половинку, где перечислены отрицательные стороны ребенка, разорвать и выбросить в мусорную корзину.

**Упражнение 10. «Мне в тебе нравится»**

Цель: гармонизация детско-родительских отношений, повышение у ребенка уверенности в себе.

В повседневной жизни родители склонны чаще обращать внимание на недостатки своих детей, чем подчеркивать их достоинства. У большей части взрослых существуют «запреты на поглаживание», они испытывают трудности при высказывании положительных оценок. О недостатках других людей мы, как правило, говорим легко, но смущаемся в присутствии человека вслух назвать его достоинства.

Давайте попробуем произнести вслух достоинства своих детей, как бы обращаясь непосредственно к ним:

* «Я ценю твою искренность».
* «Мне нравится твоя доброжелательность».
* «Я восхищаюсь тем, как ты умеешь развеселить гостей».
* «Я горжусь твоей целеустремленностью».

**Упражнение 11. «Список»**

Цель: реорганизация стереотипов поведения в семье, формирование у родителя установки на саморазвитие, само актуализацию.

*Методика проведения:*

1. Родители должны внести в список всех людей, о которых они должны заботиться, то есть тех, за которых несут ответственность. Психолог должен обратить внимание, включили ли они в этот список самих себя, и если да,то каким по счёту; а также сказать, что, забыв о себе, они взваливают на себя непосильную ношу заботы о других. Если включили, то спросите, уделяли ли они себе столько же заботы и внимания, сколько отдавали другим людям. Нужно предложить родителям принять решение заботиться о себе, о своём внутреннем «Я».
2. Затем каждый должен написать ответ на следующий вопрос: «В чём состоят мои обязанности по отношению ко мне самому?». После этого написать ответ на вопрос: «В чём состоят мои обязанности по отношению к ребёнку?»И, наконец, написать ответ на вопрос: «В чём состоят обязанности моего ребёнка по отношению ко мне?»
3. Сравнить ответы. Имеют ли они двусторонние обязанности?
4. Групповая дискуссия на тему: «Проблемы ребёнка — проблемы родителя».

**Семейные традиции и ритуалы как способ гармонизации психоэмоционального состояния ребёнка, повышения его ресурсных, адаптивных возможностей.**

"У каждой семьи есть своя "живая душа", в которой есть и цветущий райский сад, и родники "живой" воды, и могучие дерева, уходящие ветвями высоко в небо, а корнями - глубоко в землю. Добрые традиции подобны этим родникам укрепляют, животворят семью".

(Л. Н. Толстой)

Семья и семейные традиции – это основа воспитания детей. Ведь именно в семье ребенок усваивает первый опыт взаимодействия с людьми, постигает многогранность человеческих отношений, развивается духовно, нравственно, умственно и физически. В каждой доме есть свой набор определенных правил и привычек, которые выполняются на автомате. Семейные традиции и обычаи помогают нормально взаимодействовать с обществом, делают сплоченной семью, укрепляют родственные связи, улучшают взаимопонимание и уменьшают количество ссор. В семье, где существуют и соблюдаются традиции семейного воспитания, дети прислушиваются к мнению родителей, а родители проявляют внимание к проблемам детей и помогают им справляться с ними. В основу традиции всегда закладываются ценность семьи, определяющая норму поведения. Дети, воспитываемые в традициях доброго отношения, проявляют уважение, сострадание, доброжелательность не только к членам своей семьи, но и к другим людям, животным, героям из сказок.

**Роль семейных традиций в жизни малышей:**

* Дают возможность оптимистично смотреть на жизнь, ведь "каждый день - праздник".
* Дети гордятся своей семьёй.
* Ребёнок ощущает стабильность, ведь традиции будут выполнены не потому, что так надо, а потому, что так хочется всем членам семьи, так принято.
* Детские воспоминания, которые передаются в следующее поколение.

**Правила, которых нужно придерживаться, если Вы решили создать новые традиции.**

* Традиция повторяется всегда, ведь она - традиция
* Событие должно быть ярким, интересным для родных, позитивным
* Она может задействовать запахи, звуки, зрительные образы, что-то, влияющее на чувства и восприятие

**Для чего нужны семейные традиции и обычаи?**

* Традиция порождает соблюдение обычаев и помогает рождаться тем понятиям, которые принято называть семейными ценностями.
* Традиции - неотъемлемая часть процесса воспитания детей**.** Они развивают чувство постоянства, единства, учат дружбе, взаимопониманию, показывают, насколько сильны семейные узы.

Если в вашей семье еще не успели родиться какие-то особенные, присущие только вашей ячейке общества традиции, это никогда не поздно исправить.

• Соберите семейный совет и придумайте, что именно и как, должно превратиться в традицию. Пусть каждый выскажет свое пожелание, а дальше примите компромиссное решение.

• Самым важным будет первое воплощение вновь утвержденной традиции. Нужно все сделать так, чтобы она обязательно доставила удовольствие всем членам семьи, и уже к следующему разу ее будут ждать с нетерпением.

• Дальше дело только за временем и точностью соблюдения вновь рожденных правил.

**Вот пример самых распространенных традиций, какими они бывают и зачем они нужны.**

**1. Традиция "Совместные приемы пищи»**

Традиция вместе принимать пищу учит нас общаться, слушать и слышать друг друга не на лету, а на протяжении минимум 20 минут. Мелочь, казалось бы, но дорогого стоит. За столом ребёнок учится хорошему поведению, учится ухаживать за другими. Здорово, если есть возможность три раза в день собираться за вкусным столом, но редкие семьи могут себе это позволить. Стоит выбрать хотя бы один из приемов пищи, когда вся семья в сборе.

Традиция совместно накрывать стол к ужину и убирать после него тоже отличная идея.

**2. Традиция "Совместное приготовление пищи "Семейное блюдо"**

 Полезно вместе готовить не только известные блюда, но и что-то новое. Старый рецепт помогает ощутить связь поколений, живую память о тех, кто много лет также готовил это блюдо. Новый - объединить всех в радостном ожидании: получится ли задуманное, будет ли вкусно

**3. Традиция" Совместный с детьми досуг.»**

Эта традиция воспитывает в детях доверие и интерес к родителям. Совместный отдых способствует и тому, что ребёнок познаёт мир живой природы, учится относиться к нему бережно, кроме того это возможность беседовать, рассуждать о важном наедине или всем вместе.

**4. Традиция "Чтение вслух в кругу семьи"**

Сегодня, пожалуй, осталось только чтение вслух детям, да и то не в каждой семье. Плюсы очевидны: формируется вкус к чтению и к хорошей литературе, в книгах поднимаются нравственные вопросы, которые можно обсудить. И, кроме того мы сами должны быть воспитаны и подкованы, чтобы идти на шаг впереди, и рекомендовать то, что будет соответствовать кругозору ребёнка и его интересам.

**5. Традиция "Составление родословной, память о роде"**

Генеалогия как наука появилась только в 17-18 веках, но знание своих корней всегда имело большое значение.

Зачем сегодня знать о своих предках дальше прадедушек и прабабушек?

Составление родового дерева- то способ осознать преемственность поколений, понять своё место в мире, почувствовать ответственность перед прошлыми и будущими поколениями.

С точки зрения психологии память о своём роде, знание о своих предках помогают человеку формировать себя как личность.

**6. Традиция** **«Совместные игры взрослых с детьми»**

       Пусть это будут разнообразные игры (настольные, спортивные, интеллектуальные, карточные и т.п.), правилам которых вы обучите своих детей.

А когда игр наберется уже достаточное количество, можно устраивать турниры по особо полюбившимся развлечениям.

**7. Традиция «Семейные праздники»**

Обязательные празднования дней рождений (особенно детских), Нового года, 8 марта и т.д. с непременной подготовкой, сюрпризом для виновника, любимыми вкусностями и желанными гостями.

**8. Традиция «Сказки на ночь»**

Сказки на ночь, которые по мере взросления детей может переродиться в рассказы интересных познавательных историй.

**9. Традиция «Слияние с природой».**

Никак нельзя пропускать летний поход с палатками, удочками, бадминтоном, котелком для каши, ароматным шашлычком и всем остальным, что так любимо всеми малышами и взрослыми.

Поверьте, ваши дети будут целый год вспоминать августовский звездопад и утреннюю рыбалку.

**10. Традиция «Культурно-познавательные мероприятия.»**

Посещать музеи, выставки, спектакли и хорошее кино вместе с домочадцами.

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Подарки, покупки, приятные траты.

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,

Мечты о хорошем, волнение и трепет.

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному не возможно!

Всегда будьте вместе, любовь берегите,

Обиды и ссоры подальше гоните,

Хочу, чтоб про вас говорили друзья:

Какая хорошая Ваша семья

**Соблюдение режимных моментов в семье, как основа**

 **психологического здоровья ребенка.**

Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, поэтому грамотно организованный режим пойдет на пользу не только ребенку, но и его родителям. Соблюдение правильного режима дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье ребенка. И наоборт, отсутсвие режима может повысить тревожность, нервозность, дестабилизировать эмоциональное состояние ребёнка. Ритуалы и соблюдение режимных моментов укрепляют адаптивные способности, стрессоустойчивость, помогают ребёнку справиться с тревогой, напряжением.

Любой родитель может научить своего ребенка эффективно использовать свое время. Приложив немного усилий, мы можем воспитать поколение людей, которые с детства умеют планировать свою жизнь, с любовью работать и от души отдыхать.

Тайм-менеджмент полезен для тех детей, которые уже начинают самостоятельно распоряжаться свободным временем. [Семейное образование](http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2016/04/30/semejnoe-obrazovanie-provereno-na-sebe/) дает ребенку много свободного времени, и надо обладать определенной сноровкой, чтобы использовать его во благо: для развития навыков и, талантов, а не только для игр и гаджетах. Чем раньше ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы, и тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет.

Эффективные приёмы  детского тайм-менеджмента.

**1. Научите ребенка составлять план на неделю.** 

Важно, чтобы ребенок ориентировался, в какой день у него шахматы или подготовка к школе, а когда можно погулять. Лучше всего составлять план в воскресенье, перед началом недели. Не просто обговорите, но и пропишите (нарисуйте). Купите для этого красивый ежедневник, а еще лучше — повесьте на стену в детской магнитную, маркерную или пробковую доску, чтобы дела на каждый день всегда были перед глазами.

**2. Составляйте план на день.**

Здесь принцип такой же, как и с планом на неделю, но он будет состоять в том числе и из более мелких дел (заправить свою постель после сна, позвонить бабушке, помощь в домашних делах и т.п.). Составлять такой план лучше с вечера, чтобы ребенок мог с утра его перечитать и понимать, какие дела его ждут. Для начала составляйте планы вместе, а уж когда ребенок привыкнет к этому, то ваша задача будет просто напоминать. Причем делать это не в приказном порядке, а в дружественном: «Давай посмотрим, что ждет тебя завтра! Покажешь свой план?»

**3. Мотивируйте ребенка.**

Покажите, что и для вас составление списка дел — важная задача. Невзначай покажите ребенку свой ежедневник с задачами (вы же уже ведете его?). За каждое выполненное задание ставьте галочку. Все наглядно и очень мотивирует. Особенно, если вы договоритесь, что съедите вкусный торт, сходите в кино или купите игру, когда наберете определенное количество этих галочек.

**4. Научите ребенка определять приоритеты.**

Важно, чтобы он понимал: есть задачи, которые требуют большего внимания и/или времени, а есть те, которые и выполнятся легче, и времени займут всего ничего. Поэтому в списке дел лучше всего помечать другим цветом самые важные дела, которые нужно сделать первыми и возвращаться к тому делу, которое ненароком пропустил.

**5. Дробите сложные задачи.**

Чем сложнее задача, тем непосильнее она кажется. И так не только у детей, но и у взрослых. Помогите ребенку разделить большую сложную задачу на несколько небольших, с которыми ему будет легко справиться. При этом те самые части должны быть очень четкими и конкретными.

**6. Никакого навязывания**

Дети очень любят все взрослые лайфхаки. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается на «ура». Однако смею вас предупредить: не переусердствуйте. Не навязывайте ребенку новые привычки и уж ни в коем случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее быть мягче, идти путем договоренностей, может, даже выполнять задачи «на спор». И тогда тайм-менеджмент станет тем инструментом, который не только помогает эффективно использовать свое время и достигать любых целей, но и сплачивает семью, делая ее одной командой.

И еще несколько слов. При правильном и аккуратном использовании тайм-менеджмент научит ребенка «копить» победы, а не поражения, ставить свои собственные цели, достигать их и получать удовольствие от жизни.

Обычно дети, которые привыкли к четкому распорядку дня, отличаются бодростью, жизнерадостностью и уравновешенностью. При изменении режима дня они становятся капризными. Обычно это связано с началом посещения детского сада, когда сложно сразу приспособиться к новым условиям, и дети переутомляются, раздражаются и от этого плачут. Постепенно они адаптируются к новому режиму и вновь становятся послушными, не вызывающими у родителей особых проблем.

Релаксационные паузы также важно включать в режим дня. Они помогут детям снять напряжение, сконцентрировать внимание. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение его лица, ровное ритмичное дыхание, у некоторых появляется зевота. Опыт показывает, что в результате применения релаксаций, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Дети ложатся на ковёр, устраиваются поудобнее. Руки вытянуты вдоль туловища, расслаблены. Ноги прямые, не скрещенные. Играет тихая спокойная музыка.

В это время произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:
Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – Очень легкая, простая,
Замедляется движенье,
Исчезает напряженье…
И становится понятно –
Расслабление приятно!

**Педагог.** «Ложитесь поудобнее. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть, вытянем и расслабим их. Давайте помолчим и прислушаемся к звукам вокруг себя… (пауза). Прислушайтесь к вашему дыханию… (пауза) Дыхание ровное и спокойное. Позвольте своему телу расслабиться и отдохнуть… (пауза). Послушайте, что я хочу вам рассказать…»

***Спящий котёнок”***

Представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут   хвостиком. Но вот котята устали…начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят   равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 – 3 раза).

В результате дозированного применения релаксационных упражнений в режиме дня, дети становятся     более уравновешенными и спокойными, устраняются повышенная злость, раздражительность, напряженность, тревожность и страхи, что способствует благоприятной психологической обстановке в группе.

**Вывод:**

Психологическое благополучие является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.  Таким образом, психологическое благополучие характеризуется как комфортное эмоциональное состояние.

     Психологически благополучный ребёнок – это прежде всего ребёнок спонтанный и творческий, жизнерадостный и весёлый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом принимает ценность и уникальность окружающих его людей.

     Психологическое благополучие ребёнка обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт. Именно эмоциональное благополучие является наиболее ёмким понятием для определения успешности развития ребёнка.

     Главная роль в развитии у ребёнка эмоций как основы дальнейшего нравственного развития принадлежит семье. То, что ребёнок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни.

     Семья – это среда, в которой удовлетворяется фундаментальная потребность ребёнка – быть принятым всерьёз и быть уважаемым в дальнейшем. В семье дети с первых дней жизни получают ценный опыт прощения, уступчивости, обожания, поддержки от близких, чувствуют внимание, восхищение и преданность со стороны близких людей. Семья даёт ребёнку главное – интимно-личностную связь и единство с родными. Социальная функция семьи – психологический тыл, защита, убежище.

     Семью укрепляют эмоциональные связи родителей и детей. Характер эмоционального благополучия или неблагополучия ребёнка определяется его эмоциональными отношениями со взрослыми в семье. Общение со взрослыми является одним из важнейших факторов, которые влияют на развитие ребёнка. Главное в воспитании маленького человека – достижение душевного единения, нравственной связи родителей с ребёнком. Именно в семье ребёнок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится как себя вести в различных ситуациях. У тревожных матерей часто вырастают тревожные дети; честолюбивые родители нередко так подавляют своих детей, что это приводит к появлению у них комплекса неполноценности; несдержанный отец, выходящий из себя по малейшему поводу, нередко, сам того не ведая, формирует подобный же тип поведения у своих детей.

     Чтобы сохранить психологическое благополучие ребёнка, необходим благоприятный психологический климат в семье.

     Психологический климат семьи определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие детей. Его создают члены каждой семьи и от их усилий зависит каким он будет, благоприятным или неблагоприятным.

**Список литературы**

**1.**Арт-терапия [Текст]: хрестоматия / сост. и общая ред.А.И.Копытина. - СПб.: Питер, 2001. - 320 с.

**2.**Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании [Текст] / учеб. для студ. сред. и высш.пед. учеб. Заведений / Е. А. Медведева, Л. Н. Комиссарова, Т. А. Добровольская – М.: Академия, 2001. – 248 с.

**3.**Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по креативной терапии [Текст]: учеб. пособие / Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. - СПб. : Речь, 2003. - 400 с.

**4.**Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии [Текст] / Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. - СПб. : ООО "Речь", 2002. - 310 с.

**5.**Практикум по арт-терапии [Текст] / под ред.А.И.Копытина. - СПб. : Питер, 2001. - 448 с.

**6.**Копытин, А.И. Теория и практика арт-терапии [Текст] / Копытин А.И. - СПб. : Питер, 2002. - 368 с.

**7.** Оклендер В. Окна в мир ребенка. М. 1997. 336 с.

**8.** Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. М. 1999. 390 с.

В тексте использованы и адаптированы для детей идеи из книги Глеба Архангельского [«Тайм-драйв»](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/mif/005/).

<https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/11/16/master-klass-ispolzovanie-relaksatsionnyh-pauz-s-detmi-doshkolnogo>.