**ТЕХНІКИ РОЗСЛАБЛЕННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ**

Ваша дитина погано спить напередодні шкільних іспитів? Ви хочете, щоб вона краще навчалася? Використання технік розслаблення буде надзвичайно корисним на шляху досягнення психічного і фізичного благополуччя вашої дитини.

Імовірно, вам відомо, що техніки розслаблення мають досить багато переваг. Можливо, ви й самі пробували їх застосовувати або практикуєте медитацію. Але хіба поняття «медитація» й «діти» сумісні?

Так! Медитація може бути ефективною навіть для маленьких дітей. І ось чому.

**Чи допомагає медитація дітям?**

Перевага медитації в тому, що дитина отримує здатність зосереджувати увагу впродовж тривалого часу. Зокрема, дослідження підтверджують, що медитація послаблює стрес, поліпшує пам'ять, зменшує агресивність, допомагає контролювати тривогу, поліпшує взаємини дитини в сім'ї та школі й загалом дарує їй відчуття внутрішнього спокою й умиротворення.

**Як мотивувати дитину займатися медитацією**

Доцільно змалечку привчити дитину до занять медитацією. Розгляньмо 5 нескладних технік розслаблення, що обов'язково сподобаються вашій дитині.

**1. «Сходи до неба»**

Це одна з кращих технік розслаблення. Її найліпше виконувати вночі:

* запропонуйте дитині закрити очі й не рухатися. Нехай вона уявить, що лежить на лузі й дивиться на хмари, які пливуть у небі;
* нехай дитина уявляє хмари різних форм. Це можуть бути форми тварин або предметів;
* потім нехай дитина уявить сходи, які простягаються в небо. Нехай вона піднімається сходами і з кожним кроком дедалі більше розслабляється;
* піднявшись у небо, дитина може побудувати собі укриття у хмарах.

**2. «Усвідомлене дихання»**

«Усвідомлене дихання» – це проста вправа на розслаблення. Порадьте дитині використовувати її щоразу, коли непокоїться:

* нехай дитина зручно сяде. Одну руку потрібно покласти на груди, а іншу – на живіт;
* запропонуйте дитині закрити очі, розслабити всі м'язи й глибоко дихати впродовж декількох хвилин;
* нехай дитина зосередиться на тому, як піднімається й опускається її живіт у такт диханню. Вона має уявити, як занепокоєння полишає її з кожним видихом.

**3. Техніка розслаблення перед іспитами**

Якщо в дитини попереду складні іспити, ця техніка розслаблення допоможе їй здолати стрес:

* запропонуйте дитині сісти на стілець і розслабитися;
* нехай вона робить глибокі вдихи й зосередиться на своєму диханні;
* потім дитина має по черзі розслабити м'язи шиї, спини, плечей і обличчя;
* далі нехай уявить себе впевненим і мотивованим учнем, котрий у змозі легко скласти іспит.

**4. «Бульбашки зі щасливими думками»**

Це одна з найвеселіших технік розслаблення, що дасть дитині неабияке задоволення:

* перед виконанням вправи поясніть дитині, що глибоке дихання допомагає розслабитися;
* запропонуйте дитині зробити глибокий вдих і видути мильну бульбашку. У цей час вона повинна думати про щось позитивне і ніби поміщати ці думки в бульбашки. Дитина може думати про те, що любить або чого чекає;
* порадьте дитині виконувати цю вправу разом із друзями, щоб додати собі гарного настрою.

**5. Почергове розслаблення м'язів**

Почергове розслаблення м'язів – це один із кращих способів для дорослих і дітей впоратися зі стресом:

* запропонуйте дитині зайняти зручну позу – сісти або лягти. При бажанні вона може закрити очі;
* заохотьте її по черзі напружувати й розслабляти м'язи в різних частинах тіла;
* нехай дитина звертає увагу, як відновлюються її тіло й думки.

Тепер ви знаєте прості способи, що допоможуть вашій дитині усунути стрес. Навчіть цих технік дитину, адже вони допоможуть їй стати позитивною людиною.