

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 88

*Адаптированные техники релаксации,
которые могут помочь детям
переживать острый стресс и тревожность*

Подготовила: учитель-дефектолог
Пастушкова В. В.

Комсомольск-на-Амуре
2024 г.

Адаптированные техники релаксации, которые могут помочь детям переживать острый стресс и тревожность

Один из способов помочь ребенку в состоянии острого стресса и беспокойства — обучать его простым техникам релаксации для стрессовых ситуаций.

Подходы к релаксации для детей

Глубокое дыхание. Научите ребенка делать глубокий вдох, задерживать дыхание на несколько секунд, а потом выдыхать.

Вертушки, мыльные пузыри и другие игрушки, требующие глубокого дыхания. Для того, чтобы научить глубокому дыханию маленьких или плохо понимающих речь детей, можно использовать вертушки из бумаги или мыльные пузыри — это поможет им сосредоточиться на дыхании и отвлечет их от источника стресса.

Мышечная релаксация. Пусть ребенок сосредоточится на том, чтобы сильно напрягать, а потом расслаблять разные группы мышц.

Визуализация. Поощряйте ребенка представить что-нибудь приятное с закрытыми глазами. Попросите его представить, как пахнет, звучит и ощущается на ощупь то, что он представляет. Для того чтобы помочь ребенку с этой стратегией, можно использовать фотографии его любимых мест и занятий или предметы, связанные с ними. Это поможет сделать данную технику более успешной.

Музыка. Включайте или научите ребенка включать любимую музыку или песенку в стрессовой ситуации.

Смех. Определите, что может рассмешить ребенка, — это поможет ему расслабиться в ситуации тревожности.

Как учить аутичного ребенка релаксации

Как правило, стандартные подходы к обучению и практикам релаксации могут оказаться неэффективными для детей с аутизмом. Для того, чтобы эффективно использовать эти стратегии с вашим ребенком, необходимы определенные адаптации:

РЕГУЛЯРНАЯ И ЗАПЛАНИРОВАННАЯ ПРАКТИКА В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ

Запланируйте определенное время в течение каждого дня для обучения релаксации. Не пытайтесь учить ребенка этим техникам в ситуациях, когда он уже испытывает тревожность. Каждый раз, когда ребенок выполняет упражнения по релаксации, предоставляйте ему какую-то важную для него награду. Это мотивирует его продолжать практику, а также сформирует положительные ассоциации между этими техниками и тем, что ему нравится. Позднее, когда вы будете использовать эти стратегии в ситуациях, вызывающих беспокойство у ребенка, он будет больше мотивирован использовать их. Он будет верить в то, что они приведут к чему-то хорошему, как и во время вашей ежедневной практики.

БОЛЬШЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ПРОФИЛАКТИКОЙ, А НЕ ПРОСТО РЕАГИРУЙТЕ
Поощряйте ребенка использовать эти стратегии до того, как он начнет испытывать сильную тревожность. Не используйте эти техники только для того, чтобы успокоить ребенка, когда он расстроен. Лучше всего использовать их заранее (например, в вестибюле поликлиники до того, как пойти к врачу) или при первых и незначительных признаках тревожности у ребенка.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИЗУАЛЬНУЮ ПОДДЕРЖКУ ИЛИ ДРУГИЕ НАГЛЯДНЫЕ ПОДСКАЗКИ

Важно использовать визуальную поддержку (например, изображения) или другие наглядные подсказки во время обучения техникам релаксации. Используйте визуальные подсказки, чтобы быстро напомнить ребенку, что пора использовать эти стратегии. Это более эффективно, чем объяснения на словах.

Адаптированные упражнения для релаксации

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Инструкция для глубокого дыхания:

1. Устройся поудобнее. Можешь лечь или сесть прямо.
2. Положи одну руку на грудь, а другую — на живот.
3. Вдыхай через нос, 1...2...3...4. Когда делаешь вдох, почувствуй, как живот надувается как шарик. Рука на животе должна подняться, а рука на груди — оставаться на месте.
4. Медленно выдыхай через нос, 1...2...3...4. Почувствуй, как живот опускается, как будто шарик спускается.
5. Сделай еще несколько таких вдохов.
6. Чем чаще тренируешься... тем проще будет это делать!

Предоставьте ребенку визуальную поддержку, например картинки для инструкции по глубокому дыханию животом, или же он может выдувать мыльные пузыри или дуть на бумажную вертушку. Это поможет сделать практику дыхания более приятной и простой для ребенка. Кроме того, игрушка или мыльные пузыри помогут ребенку отвлечься в стрессовой ситуации.

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Это простая и успокаивающая техника. Помогите ребенку устроиться поудобнее, например, сесть, облокотившись на спинку стула. Пусть сначала ребенок выдувает пузыри с помощью коротких и быстрых выдохов. Наблюдайте, как в результате появляются пузыри, которые почти сразу лопаются. Теперь пусть ребенок попробует выдувать пузыри с помощью медленного и глубокого дыхания. Чем медленнее ребенок дышит, тем крупнее будут мыльные пузыри. Пусть ребенок сосредоточится на том, как пузыри падают на пол, а потом повторит процесс.

БУМАЖНАЯ ВЕРТУШКА

Пусть ребенок делает глубокие вдохи и медленно дует на вертушку. Поощряйте ребенка сделать так, чтобы вертушка крутилась как можно дольше — чем дольше будет длиться выдох, тем дольше крутится вертушка! Вертушку можно купить, а можно сделать самим — в интернете легко найти инструкцию.

Мышечная релаксация: сценарий для родителей

Если ты напряжен, расстроен или нервничаешь, твои мышцы сжимаются. Если напрячь некоторые мышцы, то можно научиться расслаблять их. Теперь устройся поудобнее!

КИСТИ И РУКИ: ВЫЖИМАЕМ ЛИМОН

Притворись, что в каждой твоей руке есть лимон. Теперь выжимаем сок из лимонов — сжимаем их как можно сильнее. Старайся выжать весь сок! Почувствуй, как напряглись кисти и руки. Сжимай как можно сильнее! Не оставляй ни капли сока. (Руки остаются

сильно напряженными 10 секунд.) Теперь расслабляем руки и бросаем лимоны. Смотри, насколько лучше стало рукам теперь, когда они расслабились.

РУКИ И ПЛЕЧИ: ПОТЯГИВАЕМСЯ, КАК КОШКА

Притворись, что ты пушистая кошка, которая только что проснулась. Протяни руки вперед. Теперь подними их над головой. Почувствуй, как тянутся плечи. Тянись выше и попробуй дотянуться до потолка. (Положение сохраняется в течение 10 секунд.) Отлично! Теперь очень быстро опустим руки вниз и почувствуем, как хорошо, когда они расслабились. Им хорошо и тепло.

ПЛЕЧИ И ШЕЯ: ПРЯЧЕМСЯ, КАК ЧЕРЕПАШКИ

Теперь притворись, что ты черепашка. Попробуй втянуть голову в панцирь. Попробуй дотянуться плечами до ушей, а голову опустить в плечи. Держись! (Положение сохраняется в течение 10 секунд.) Отлично, теперь можно выбраться из панциря. Почувствуй, как расслабились плечи.

СПИНА: РАСКАЧИВАЕМ КАЧЕЛИ

Притворись, что ты на качелях. Покачай туловищем назад и вперед, назад и вперед. Попробуй раскачаться как можно сильнее, помогай раскачиваться руками! Продолжай качаться! (Положение сохраняется в течение 10 секунд.) Отлично. Теперь хватит качаться. Можно сесть и отдохнуть.

ЖИВОТ: ПРОТИСКИВАЕМСЯ ЗА ЗАБОР

Теперь притворись, что ты хочешь протиснуться сквозь щель в заборе. Нужно стать как можно уже — втянуть живот так сильно, чтобы он стал совсем плоским. Держись так долго, как только сможешь! (Положение сохраняется в течение 10 секунд.) Отлично, ты сделал это! Ты прошел через забор. Сядь и расслабь живот.

ЧЕЛЮСТЬ: ЖУЕМ МОРКОВКУ

Теперь притворись, что тебе надо съесть огромную и жесткую морковку. Ее очень сложно кусать. Постарайся укусить ее как можно сильнее. Надо прожевать эту морковку! Продолжай кусать. (Положение сохраняется в течение 10 секунд.) Хорошо. Теперь ты съел морковку, и можно расслабиться.

ЛИЦО И НОС: ПРОГНАТЬ ПРОТИВНУЮ МУХУ С НОСА

Противная муха села прямо на твой нос! Попробуй прогнать ее, но без рук. Наморщи нос, чтобы он был весь в складках. Наморщи нос сильно-сильно и держись так какое-то время. Когда ты морщишь свой нос, щеки, рот, лоб и глаза помогают тебе и тоже напрягаются. (Положение сохраняется в течение 10 секунд.) Отлично. Ты прогнал муху. Теперь можно расслабиться и разгладить лицо.

НОГИ И СТУПНИ: ШЕВЕЛИМ ПАЛЬЦАМИ В ГРЯЗИ

Теперь притворись, что ты стоишь босиком в большой грязной луже. Попробуй ощупать дно лужи. Пошевели пальцами. Сильно обопрись всей стопой! (Положение сохраняется в течение 10 секунд.) Хорошо, теперь можно расслабить ноги и пальцы. Они больше не напрягаются, им тепло и хорошо.