

## Техники релаксации для детей: как научиться справляться с тревогой и стрессом

Детям бывает сложно справляться с напряжением и стрессом. Простые техники релаксации помогают успокоиться, улучшить настроение и повысить концентрацию.

Вот несколько упражнений, которые можно попробовать:

★ "Дыхание животиком": Попросите ребенка положить руку на живот и медленно вдохнуть через нос так, чтобы живот поднялся. Затем пусть медленно выдохнет через рот. Повторите 5-6 раз. Это упражнение помогает успокоиться и восстановить дыхание.

★ "Мышечная релаксация": Предложите ребенку поочередно напрягать и расслаблять мышцы тела, начиная с пальцев ног и заканчивая головой. Это помогает лучше почувствовать свое тело и избавиться от накопившегося напряжения.

★ "Воображаемое путешествие": Помогите ребенку представить приятное место, где он может "побывать" и расслабиться. Это может быть лес, пляж или любимое место в природе. Подробное описание деталей (цвета, звуки) помогает успокоиться и сосредоточиться на приятных мыслях.

★ "Объятие": Попросите ребенка обнять себя за плечи, прижать руки и подержать в таком положении пару секунд. Это упражнение помогает почувствовать поддержку и снять напряжение.

Эти техники можно выполнять каждый день, например, перед сном или в моменты волнения. Они помогают детям развивать эмоциональную устойчивость, учат успокаиваться и справляться с негативными эмоциями.