**Упражнения на саморегуляцию.**

**1. Рисуем ладошки**

**Простой способ безопасно возвращаться «в себя» — обрисовывание ладошек и любые игры с ладошками.** Отпечаток ладони — это первая идентификация малыша. Первые отпечатки грязной ладошки на обоях — это первое «Я есть в мире». Отпечатки в тесте, глине, песке, любой крупе, отпечатки на бумаге. Вырезание, разрисовывание ладошки — это ощущение и заполнение внутренней территории.

Ладошка — как мандола, возвращающая и укрепляющая «Я». **Ладошка — олицетворение всего тела ребенка**. А затем, и его самости. Когда нам нужно помочь ребенку вернуть возможность границ и одновременно безопасного контакта — мы для него придумываем игры, где ладошки разных деток могли бы сталкиваться, хлопать, прикасаться друг к другу. Где пальчики могли бы здороваться, где они прикасались бы друг к другу ребром, тыльной стороной, всей поверхностью.

**2. Пряничный человек**

Дети, пережившие травматический опыт, могут не допускать прикосновений, бояться физического контакта. С ними можно и нужно — **нарисовать «пряничного человечка» и его разрисовывать.**Иногда с подростками мы обрисовываем контуры тела на обоях, можно купить промышленные игрушки, на которых можно рисовать и затем смывать нарисованное.

**3. Лепка**

С ними обязательно лепить — из глины, теста, хуже — пластики и пластилина. **Лепка трансформирует напряжение, снимает зажимы, дает ощущение контроля** (что важно для тех, кто потерял контроль над ситуацией, жизнью, реальностью), лепка полезна при любых психосоматических болезнях.

**4. Делаем куклы**

**Каждый раз, когда мы что- то «сотворяем» — мы сотворяем — творим, возвращаем себя.**Куколки из ниток, простые мотанки, человечки из поролона (или из губок для мытья посуды), вылепливание куколок и фигурок из теста- глины — все это очень действенная терапия.

**5. Забота о кукле**

В случае, если ребенок начал вести себя как дите более младшего возраста (так подсознание пытается вернуть безопасность). **Если в руках у ребенка окажется что- то, что «меньше» его**, что- то, что воспринималось бы как детеныш более младшего возраста — куколка, маленькая машинка, игрушечный звереныш, даже клубок ниток — **сам ребенок автоматически перемещается в более взрослую позицию.**

**6. Играем в дерево**

Детки, пережившие травматизацию, часто перестают чувствовать контакт ножек с землей (теряют опору, заземленность). С ними хорошо играть (рисовать, лепить, пританцовывать) цветы и деревья — уделяя внимание корням и крепкому стволу. Иногда **мы играем в «выращивание великанских ног » — представляя, что ноги становятся огромными и крепко удерживают в равновесии, не давая раскачиваться от ветра** (ветер — это метафора изменений, событий, на которые мы повлиять не можем), чем ярче мы представим (нарисуем, помассируем) эти великанские ноги, тем сильнее эффект. Спать лучше укладывать таких деток тоже, давая опору ножкам (например, положим под ноги скрученное в валик полотенце).

**7. Что у тебя в руке?**

**Дети, пережившие травматизацию, пытаются все контролировать**. С ними важно говорить о планах, составлять расписания, делать коллажи мечты и прочее. Важно помнить, что в практиках они не закрывают глазки, боясь ослабить контроль. Многих взрослых раздражает, что они все время что-то вертят в руках (роняя и ломая). **Для того, чтобы снять напряжение в ручках, одновременно ослабить контроль и вернуть безопасность — нужно дать детям в руки**массажное колечко, эспандер, хлебный мякиш, шарики, наполненные мукой (крахмалом).

**8. Сейф для страхов**

Для того, чтобы аккуратно прикоснуться к теме страха, дать ребенку отдых и контроль над страшными воспоминаниями и снами: можно соорудить (нарисовать, вылепить, сделать из коробки) сейф для страшных воспоминаний. **Не называя воспоминания — дать метафору — просто смять бумагу, или взять темные листы бумаги, камни, шишки и сложить их в сейф**. Ключ от которого будет либо у взрослого, либо у самого ребенка. Сделать из спичек и разноцветных ниток «ловцов снов» или вырезать ажурную снежинку — которая, как фильтр, впитывала бы страшные образы, не подпуская их к ребенку.

**9. Ангел**

Вырезать из бумаги ангела.

«Если я столкнулся с опытом, в котором родители, другие взрослые не могут меня защитить — я ищу опоры в чем- то большем, чем человеческие возможности».

Например, **универсальный символ — ангел**. Которого можно назвать (делая его более одушевленным и личным) повесить над кроваткой, на стене или сделать гирлянду из ангелов.

**10. Строим домики**

Детка ищет убежища в «изначально безопасном месте» — матке. **С ребенком полезно делать «халабуды», домики, играть в прятки, такой ребенок любит перекрываться одеялом или простынкой.** Мне очень нравится телесная практика — «колыбелька», которая и возвращает контур безопасности и дает ресурс — взрослый сидит на полу, обнимая сидящего перед ним ребенка за спинку (обхватывая ногами и руками), чуть покачиваясь и шепча что- то теплое в ушко.

**11. Рисуем**

**Любое рисование и делание домиков возвращает ощущение границ** (но очень аккуратно — если известно, что дом ребенка был разрушен)

**12. Кнопка радости**

Телесная игра — кнопка радости. Для безопасного возвращения контакта с телом. Ребенок, не говоря партнеру, придумывает звук (песенку- шумелку). Задумывает место на теле — кнопку, которая бы, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук. **Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку.** Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

**13. Крыло ангела.**

Когда ребенку нужно почувствовать безопасность, отстраниться от большого количества людей, почувствовать поддержку -**можно положить правую руку на левое плечо.** (Так обозначается личная территория и возникает ощущение прикосновения друга к плечу)

**14. Грустное деревце.**

**Детки часто не могут попросить о поддержке и объяснить, что их беспокоит.** Если ребенка «превратить» в деревце, которое обижено, повреждено, грустит — и спросить, что для него сделать — поставить опору- палочку (себя), подвязать веточку (погладить по ручке), полить (погладить сверху вниз), поставить забор (стать вокруг) — ребенок получит необходимый ресурс.

**15. Раскрасим**

Детки в состоянии тревоги могут бояться рисовать что- то на «свободную тему». Им можно **давать раскраски с четкими «жирными» границами.** Можно с ними рисовать внутри бумажной тарелки, рисовать нестандартными «кисточками» — спонжиками, ватными палочками, зубными щетками. Следующий этап — капать акварельной краской на влажную бумагу. Затем, обводить высохшую форму, придумывая, на что эта форма похожа.

### Упражнения, способствующие успокоению и снятию напряжения.

### ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Упражнение «Лифт».

### Психолог говорит: «Положите ладонь на живот. Представьте, что живот – это первый этаж дома. Немного выше находится желудок – это второй этаж дома. Подержите там ладонь. Теперь положите ладонь на грудь и представьте, что это третий этаж дома.

### Приготовьтесь, мы начинаем «поездку на лифте»:

### Вдохните ртом медленно и глубоко так, чтобы воздух дошел до первого этажа – до живота. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

### Вдохните так, чтобы воздух поднялся на один этаж выше – до желудка. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

### Вдохните – и «поднимите лифт» еще на один этаж – до груди. Задержите дыхание. Выдохните ртом.

### Во время выдоха вы ощущаете, что напряжение и волнение выходят из тела, словно из дверей лифта».

### Упражнение выполняется стоя. Время выполнения 2-3 минуты. Дыхание задерживается на 2-3 секунды.

### Упражнение «Воздушный шарик».

### Дети сидят на стульчиках.

### Психолог говорит: «Откиньтесь на спинку стула, спина прямая и расслабленная, руки сложены на груди так, чтобы пальцы сходились.

### Глубоко вдохните воздух носом, представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже вдыхаешь, тем больше шарик. А теперь выдыхайте ртом, чтобы воздух улетел из шарика.

### Не торопитесь, повторите. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше.

### Медленно выдыхайте ртом, как будто воздух выходит из шарика.

### Сделайте паузу, сосчитайте до пяти.

### Снова вдохните и наполните легкие воздухом.

### Выдохните, почувствуйте, как воздух выходит через легкие, горло, рот.

### Дышите и чувствуйте, как вы наполняетесь энергией и хорошим настроением».

### Упражнение «Насос и мяч».

### Психолог предлагает детям разделиться на пары. Один из детей изображает мяч, другой – насос. Каждый ребенок выполняет движения в соответствии с полученной ролью.

### «Мяч сдутый» - ребенок сидит на корточках.

### «Насос надувает мяч» - ребенок делает соответствующие движения руками, сопровождая их звуками «С-с-с…».

### «Мяч становится все больше» - ребенок постепенно встает, надувает щеки, поднимает руки вверх.

### «Насос прекращает работу» - ребенок делает вид, что выдергивает шланг.

### «Мяч вновь сдувается» - ребенок медленно садится, выпускает воздух из щек, опускает руки.

### Упражнение повторяется несколько раз, затем дети меняются ролями.

### РАСТЯЖКИ

### Упражнение «Росток»

### Исходное положение: сидя, сгруппировавшись, обхватив колени руками:

### 1-2 - медленно выпрямляются колени, корпус при этом наклонен к коленям, голова и руки расслаблены и висят;

### 3-4 - медленно поднимается корпус, выпрямляется позвоночник;

### 5-6 - выпрямляется и вытягивается шея, поднимается голова, руки при этом висят;

### 7-8 - медленно поднимаются руки и вытягиваются вверх, ладони от­крыты, пальцы расставлены;

### 9-10 - все тело вытягивается вверх, но пятки не отрываются от пола. («Улыбнитесь и поприветствуйте солнце, мир вокруг вас и друг друга».)

### Упражнение «Марионетки»

### Лежа на спине, руки вытянуты за головой, кисти соединены, ладони раскрыты; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опущен так, чтобы задняя сторона шеи приближалась к полу. Потянуться сначала одной ру­кой (другая лежит расслабленно), затем другой. Потом поочередно потя­нуться ногами. Затем одновременно одной рукой и ногой, затем другой рукой и ногой, имитируя марионетку на веревочке.

### Примечание. Проследите за положением ребенка. В этом положении важ­но почувствовать опору тела и одновременно расслабление. Взяв ребенка за руку или за ногу, проверьте, насколько он расслаблен.

### Упражнение «Потягивание»

### Лежа на спине, носки, голени и пятки касаются друг друга, руки вы­тянуты вдоль тела и свободно лежат ладонями к полу. Носки вытянуть, но без напряжения, затем потянуть носки на себя, чтобы растянулись задние мышцы ног.

### Упражнение «Ежик»

### Стоя на коленях, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены. Сесть между пяток. Сделать вдох и сплести пальцы рук за спиной ладонями вниз (можно под пальцами ног, можно на подошвах - кому как удобно). При выдохе плечи подать вперед, голову опустить как можно ниже, чтобы спина стала круглой. При вдохе, не расцепляя рук, свести лопатки, голову откинуть назад. Сделать выдох, вернуться в ис­ходное положение. Расслабиться, отдохнуть.

### Упражнение «Свеча»

### Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начи­нает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

### ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ (ПИРС)

### Упражнение «Упираемся в стену»

### Ребенок упирается руками в стену, ноги стоят как можно дальше от стены (тело и руки по возможности прямые). Происходит напряжение практически всех мышц тела. Поза удерживается до возникновения от­четливого утомления, после чего следует пауза, затем расслабление.

### Примечание. Необходимо следить, чтобы дети не падали в момент рас­слабления. Упражнение выполняется не менее двух раз.

### Упражнение «Давим кулаками на стол»

### Сесть, положить кулаки на стол и осуществлять давление кулаками на стол.

### Упражнения в парах

### «Два барашка». Дети стоят на четвереньках, упираясь плечом в плечо друг друга, стараясь сдвинуть партнера с места.

### «Сдвинь скалу». Дети сидят на полу и, упираясь спиной в спину партнера, стараются сдвинуть друг друга с места.

### «Сиамские близнецы». Дети стоят спиной друг к другу (соприка­саясь головой, спиной и ногами), сцепив с партнером руки в области лок­тевых суставов. Оставаясь на месте, одновременно тянут локти партнера вперед.

### Упражнение «Порхание бабочки».

### Дети ложатся на коврики на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены, слегка раздвинуты.

### Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него большие и красивые крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат… и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

### Дети поочередно рассказывают о своих ощущениях.

### Упражнение «Цветок».

### Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки.

### Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо - влево.

### А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветами».

### Упражнение «Необычная радуга».

### Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит: «Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

### Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

### Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

### Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше.

### Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

1. «Мытье головы». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

2. «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

3. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

4. «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3—5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

5. «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3—5 раз, После этого проделать 3—5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

6. «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

7. «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3—5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

8. «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5—10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

9. «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

10. «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ею в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

11. «Теплые ножки» Сидя энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же левой рукой со стопой правой ноги. После чего потереть, побарабанить стопы друг об друга, а также о пол. Полезным также является хождение по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, снимает усталость, повышает работоспособность. Полезно использовать при простуде и головных болях.

12. Ходьба по массажному коврику.

13. «Постукивание» (цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции). Сделайте массаж в области вилочковой железы (на грудине) в форме легкого постукивания 10—20 раз круговыми движениями слева направо.