**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: «УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ»**

У каждого бывают времена, когда ему хочется отдохнуть несколько минут. Существуют техники расслабления, которые помогут  остаться в тонусе в течение всего дня.

Жизнь ребенка тоже полна стрессов – дети стараются привлечь внимание взрослых, изучать мир по-своему,  заводить друзей и адаптироваться ко всем изменениям, которые происходят с ними по мере взросления.  Существуют техники расслабления, которые подходят для детей разных возрастов – в том числе и для дошкольника.

Рассмотрим, как можно научить ребенка развить осознанность и снимать стресс.

1. Сделайте это занятие веселым. Расскажите ребенку, что техники расслабление – это полезное занятие, а не наказание. Вы должны понимать возможности ребенка сохранять концентрацию. Он должен всегда оставаться включенным в этот процесс.

2. Не переусердствуйте. Всего одна минута медитации в день может быть для ребенка настоящим достижением. Используйте несколько техник расслабления и меняйте их, если ребенок теряет интерес.

3. Практикуйте глубокое дыхание. Концентрация на дыхании – отличная техника расслабления, с которой можно начать обучение ребенка другого возраста. Предложите ребенку представить, как воздух наполняет его живот и легкие, а затем выходит, как из воздушного шарика. Пять медленных глубоких вдохов и выдохов помогут ребенку расслабиться.

Правильно выполнять это упражнение, вдыхая и выдыхая одновременно через нос и рот. Расскажите ребенку, что он может выполнять это упражнение в любых условиях, каждый раз, когда он испытывает стресс (или его что-то огорчает, тревожит, злит).

4. Пойте. У вашего ребенка есть любимые песни? Пойте с ним по очереди разные отрывки песни или дайте ему послушать песню в записи, а затем попросите повторить. Внимательное наблюдение – это одна из форм осознанности, поэтому она поможет вашему ребенку расслабиться.

5. Делайте упражнения на растяжку. Повороты головы по часовой стрелке и против нее, из стороны в сторону и вперед-назад. Эти упражнения помогают снять напряжение в шее, увеличить приток крови к мозгу и расслабиться.

6. Улыбайтесь. Поощряйте ребенка также улыбаться по любому поводу. Доказано, что улыбка помогает расслабиться и омолаживает организм. Объясните ребенку, что улыбка поможет ему чувствовать себя лучше из-за того, что в организме будут выделяться особые химические вещества. Улыбка может даже снизить артериальное давление и частоту пульса.

7. Смейтесь. Доказано, что смех способен мгновенно снять стресс. При любом подходящем случае используйте юмор, чтобы и вы, и ваш ребенок могли повеселиться и зарядиться позитивом. Расскажите ребенку шутку или забавную историю, поиграйте в веселую игру или спойте вместе с ним песенку.