**ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА СПОСОБАМ СНЯТИЯ МЫШЕЧНОГО**

**И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЙ**

Как показывают наблюдения, эмоцио­нальное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в об­ласти лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоци­ональное – можно научить их выполнять ре­лаксационные упражнения.

Кроме релаксационных игр в работе с тре­вожными детьми необходимо также исполь­зовать и игры, в основе которых лежит теле­сный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (паль­цами, ладошками и др.)

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. В этом слу­чае совсем не обязательно прибегать к помо­щи медицинских специалистов. Мама может сама применить простейшие элементы масса­жа или просто обнять ребенка. В разделе «Игры, в которые играют...» приведены ряд

таких игр, которые могут заменить массаж («Ласковый мелок» и др.).

Американский психолог Вайолет Оклендер (1997) рекомендует при работе с тревожными детьми устраивать им­провизированные маскарады, шоу, просто рас­крашивать лица старыми мамиными губными помадами. Участие в таких представлениях, по ее мнению, помогает детям расслабиться.

Следующим этапом в работе с тревожным ре­бенком является отработка владения собой в трав­мирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Даже если работа по повышению самооценки ребенка и по обучению его способам снижения мышечного и эмоционального напряжений уже проведена, нет гарантии, что, оказавшись в реаль­ной жизненной или в непредвиденной ситуации, ребенок будет вести себя адекватно. В любой момент такой ребенок может растеряться и за­быть все, чему его научили. Именно поэтому от­работку навыков поведения в конкретных ситуа­циях мы считаем необходимой частью работы с тревожными детьми. Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Наиболее широкие возможности для рабо­ты в этом направлении предоставляет взрос­лым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. Используя же прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комичес­кой), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

При этом очень важно не только развивать игровую ситуацию, но и обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций. В нейролингвистическом программировании этот этап работы называется «подстройка к будущему».

Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни каждо­го ребенка. Так, если ребенок боится отвечать у доски, то следует проиграть с ним именно эту ситуацию, обратив внимание ребенка на то, что происходит с ним в каждый опреде­ленный момент, и как можно избежать непри­ятных переживаний и ощущений (используя дыхательные упражнения, методы самовнуше­ния: «Я — лучший в мире математик», при­емы саморегуляции (поочередное сжимание кистей рук в кулаки и расслабление и т.д.). А если ребенок, посещающий детский сад, испы­тывает тревогу, входя в медицинский кабинет, желательно поиграть с ним в «доктора».

В работе с маленькими детьми – младше­го и среднего дошкольного возраста – наи­более эффективно использование игр с кук­лами. Выбор кукол осуществляется, исходя из индивидуального пристрастия каждого ребен­ка. Он сам должен выбрать «смелую» и «трусливую» куклы. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» – взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позво­лит ребенку посмотреть на ситуацию с раз­ных точек зрения, и, пережив вновь «непри­ятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний. Причем, если ребенок испытывает беспокойство при обще­нии с взрослым, можно сочинить диалог, в котором кукла взрослого будет исполнять роль ребенка, а кукла ребенка будет отвечать за взрослого.