Упражнение «Макароны»
для детей в возрасте 4-8 лет

Упражнение применяется как техника релаксации в индивидуальной или групповой работе с детьми. В зависимости от возраста детей можно менять медитативный текст.

1

Ты знаешь, что такое макароны?
Я уверен, что знаешь. Они выглядят как сухие длинные палочки. Жесткие и хрупкие…
Покажите ребенку соломинку спагетти. Предложите ее проверить на прочность и сломать.
Но когда ты ешь макароны они же мягкие и тягучие. Дело в том, что, когда мы опускаем макароны в теплую воду, она становится мягче.
Ты видел когда-нибудь как варят макароны? Сначала они становится мягче, а потом, когда вода закипает макароны подпрыгивают в пузырьках кипящей воды.

Закрой глаза.
Представь себе эту сырую жёсткую соломинку. Ты ее видишь? Представь, что ты и есть эта соломинка. Твое тело такое же жесткое…

2

Теперь представь, что тебя поместили в кастрюлю или в теплую ванну с мягкой пеной….
Ммммм…. Тебе очень приятно.
(Предварительно у родителей необходимо уточнить, как ребенок относится к ванным процедурам)

3

Ты чувствуешь, как твое тело всплывает вверх, постепенно расслабляясь, как спагетти, когда его начинают варить… Вода нагревается и ты начинаешь подниматься и опускаться в пенной ванне, как спагетти в пузырьках кипящей воды.
Почувствуй, как твои части тела постепенно ослабевают, становятся мягкими и расслабляются: твои ноги… спина… ладони…руки… грудь… плечи… шея… голова… Ты дышишь легко и расслабленно. Все твои части тела как вареные макароны…

4

Открой глаза! Теперь ты полностью расслаблен!
И тебя можно съесть)