

Йога-смеха для детей

Упражнения рассчитаны на нормотипичных детей младшего школьного возраста, но вы можете использовать их по своему усмотрению, возможно детям помладше, они тоже могут быть интересны.

Некоторым детям трудно смеяться «на публике». Они могут бояться показаться глупыми, быть осмеянными или сделать что-то «неправильно». Поэтому вместо приглашения **«громко смеяться»** можно сказать: «Давайте поиграем с разными смешными звуками. Можно улыбаться, можно тихонько хихикать, можно просто наблюдать, иногда вообще не хочется смеяться и это тоже нормально. Если почувствуете, что хочется остановиться или отдохнуть, сделайте. Можно присоединиться позже, если появится такое желание. Вы сами решаете, насколько будете активны сегодня. Здесь нет правильного или неправильного способа участвовать. Главное - слушать себя».

Так ребёнок сохраняет чувство контроля и ощущение безопасности.

1. «Смешной поезд»

Ведущий говорит:

— Я **предлагаю** вам встать друг за другом. Наш поезд едет в весёлую страну смешинок. Давайте начинать двигаться вместе. Сначала колеса говорят: **«Хи... хи... хи...»**. Попробуем?

Потом можно быстрее: **«Хи-хи-хи!»**

Затем поезд заезжает в тоннель: **«Ха-ха-ха...»**. Можно попробовать любые смешные звуки, которые захочется издать именно сейчас.

Потом появляется паровозный гудок: **«Хо-хо!»**, **««Хо-хо!»**. Мы можем варьировать звуки по настроению.

2. «Воздушные шарики»

Ведущий говорит:

— Я **предлагаю** вам представить, что у каждого в животе воздушный шарик. На вдохе шарик становится большим. На выдохе из него могут вылетать смешные звуки:

— ха...хо...хи...

Или какие-то другие звуки или без звука.

Это упражнение помогает исследовать дыхание через игру. Дети могут заметить, что после него становится легче расслабиться. Совместная игра помогает постепенно учиться ко-регуляции — способности успокаиваться и восстанавливать эмоциональное равновесие рядом с другим человеком.

3. «Передай смешинку»

Я **предлагаю** вам встать в круг. Если вам подходит, можно присоединиться или пока остаться там, где комфортно.

Кто-то из вас первым может сказать: «Ха!»

Следующий повторяет: «Ха-ха!»

Следующий: «Ха-ха-ха!»

Каждый может добавлять один смешок. Затем можно увеличивать количество смешков или других звуков.

4. «Зеркало»

Я **предлагаю** вам поработать в парах, тройках или просто понаблюдать за другими.

Один начинает улыбаться и если захочет, может сделать какое-то движение, издать какой-то звук.

Другие копируют. Затем вы можете поменяться.

Это упражнение отлично развивает подражание и эмоциональный контакт.

5. «Смешные животные»

Я **предлагаю** вам представить и показать по очереди:

- смеющегося слона, льва, пингвина, обезьяну или любое другое животное, птицу, рыбу, которая вам нравится

Вы можете присоединиться или остаться там, где комфортно.

После активного смеха можно предложить детям закрыть глаза или оставить их открытыми, посмотреть в одну точку перед собой и спросить:

— Замечаете ли вы сейчас какие-нибудь ощущения в щёчках? В животике?

— Если обратить внимание на сердечко, что можно ощутить?

— Что чувствуете в теле?

Если вам захочется поделиться — можно рассказать, а можно оставить свои наблюдения при себе.

Так ребёнок начинает замечать связь между эмоциями и ощущениями в теле. Это очень мягкое развитие interoцепции, телесной осознанности.

Далее: «Вы можете посмотреть вокруг. Улыбнуться тому, кому хочется, помахать рукой, встретиться взглядом или просто побыть рядом... Мы немного посмеялись вместе, каждый участвовал по-своему. Спасибо каждому за то, что был сегодня с нами».

Важные нюансы: мы не учим ребёнка выполнять упражнения правильно. Мы создаём условия, в которых он учится замечать, осознавать себя. Внимание переносится с выполнения инструкции на исследование собственного опыта:

- у ребёнка есть выбор;
- нет правильного и неправильного способа участвовать;
- внутренний опыт важнее внешнего результата;
- можно делать паузу;
- можно наблюдать;
- не нужно соответствовать ожиданиям;
- взрослый сопровождает, а не оценивает.

Использованы:

- АСТ
- поливагальная теория
- травма-информированный подход в йоге (травма-информированная рамка)

<https://www.anisa-studio.com/>

Связаться со мной: https://t.me/Anisah_Fayzova



ЙОГА-СМЕХА для детей



Некоторым детям трудно смеяться «на публике». Они могут бояться показаться глупыми, быть осмеянными или сделать что-то «неправильно».

Вместо приглашения «громко смеяться» можно сказать:

«Давайте поиграем с разными смешными звуками. Можно улыбаться, можно тихонько хихикать, можно просто наблюдать, иногда вообще не хочется смеяться и это тоже нормально. Если почувствуете, что хочется остановиться или отдохнуть, это совершенно нормально. Можно присоединиться позже, если появится такое желание. Вы сами решаете, насколько активно участвовать сегодня. Здесь нет правильного или неправильного способа участвовать. Главное – слушать себя».



♥ Так ребёнок сохраняет чувство контроля и ощущение безопасности.

1 «Смешной поезд»



— Я предлагаю вам встать друг за другом. Наш поезд едет в весёлую страну смешинков. Давайте начинать двигаться вместе.

Сначала колёса говорят: «Хи... хи... хи...». Попробуем?

Потом можно быстрее: «Хи-хи-хи!»

Потом поезд заезжает в тоннель: «Ха-ха-ха...».

Можно попробовать любые смешные звуки, которые захочется издать именно сейчас.

Затем появляется паровозный гудок: «Хо-хо!», «Хо-хо!».

Мы можем варьировать звуки по настроению.

2 «Воздушные шарики»



— Я предлагаю вам представить, что у каждого в животе воздушный шарик. На вдохе шарик становится большим. На выдохе из него могут вылетать смешные звуки:

Ха... хо... хи...

Какие-то другие звуки или без звука.

♥ Это упражнение помогает исследовать дыхание через игру. Дети могут заметить, что после него становится легче расслабиться. Совместная игра помогает постепенно учиться со-регуляции — способности успокаиваться и восстанавливать эмоциональное равновесие рядом с другим человеком.

3 «Передай смешинку»



Я предлагаю вам встать в круг. Если вам подходит, можно присоединиться или пока остаться там, где вам комфортно. Кто-то из вас первым может сказать: «Ха!»

Следующий повторяет: «Ха-ха!»

Следующий: «Ха-ха-ха!»

Каждый может добавлять один смешок. Затем можно увеличивать количество смешков или других звуков»

4 «Зеркало»



Я предлагаю вам поработать в парах, тройках или просто понаблюдать за другими..

Один начинает улыбаться и если захочет, может сделать какое-то движение и издать какой-то звук.

Другие копируют. Затем вы можете поменяться.

♥ Это упражнение отлично развивает подражание и эмоциональный контакт.

5 «Смешные животные»



Я предлагаю вам представить и показать по очереди:

• смеющегося слона, льва, пингвина, обезьяну или любое другое животное, птицу, рыбу, которая вам нравится.

Вы можете присоединиться или остаться там, где вам комфортно.

После активного смеха

можно предложить детям закрыть глаза или оставить их открытыми и посмотреть в одну точку перед собой и спросить:

- ♥ Замечаете ли вы сейчас какие-нибудь ощущения в щёчках? В животике?
- ♥ Если обратить внимание на сердечко, что можно ощутить?
- ♥ Что чувствуете в теле?

Если вам захочется поделиться — можно рассказать. А можно оставить свои наблюдения при себе.

♥ Так ребёнок начинает замечать связь между эмоциями и ощущениями в теле. Это очень мягкое развитие интероцепции, телесной осознанности.



«Вы можете посмотреть вокруг. Улыбнуться тому, кому хочется, помахать рукой, встретиться взглядом или просто побыть рядом. Мы немного посмеялись вместе. Сегодня каждый участвовал по-своему. Спасибо каждому за то, что был сегодня с нами.» ♥

♥ Главное – слушать себя. Игра, смех и доброжелательное внимание помогают детям чувствовать себя в безопасности и быть собой.



ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ ♥

Мы не учим ребёнка выполнять упражнение правильно. Мы создаём условия, в которых он учится замечать, осознавать себя.

Внимание переносится с выполнения инструкции на исследование собственного опыта:

- ♥ у ребёнка есть выбор;
- ♥ нет правильного и неправильного способа участвовать;
- ♥ внутренний опыт важнее внешнего результата;
- ♥ можно делать паузы;
- ♥ можно наблюдать;
- ♥ не нужно соответствовать ожиданиям;
- ♥ взрослый сопровождает, а не оценивает.

