***Челюсти***

Представь, что ты пытаешься жевать очень тягучую большую жвачку. Тебе очень трудно ее жевать, челюсти движутся с трудом, но ты пытаешься ее прокусить. Надавливай сильнее. Ты так стараешься сжать ее зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановись, расслабься.

Почувствуй, как свободно отвисает твоя нижняя челюсть, как это приятно – расслабиться.

Но давай опять примемся за эту жвачку. Двигай челюстями, пытайся ее прожевать. Сильнее сжимай ее, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Тебе удалось продавить ее сквозь зубы. А теперь расслабься, приоткрой рот, пусть твои челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но все же пора с ней покончить! На этот раз мы ее разжуем. Двигай челюстями, сдавливай ее как можно сильнее. Ты стараешься изо всех сил. Ну все, наконец-то она разжевалась! Можно отдохнуть. Расслабься, пусть отдохнет все твое тело. Почувствуй, как расслабились все твои мускулы.

***Лицо***

Прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо тебе на нос. Попробуй прогнать ее без помощи рук. Правильно, сморщивай нос, сделай столько морщин на носу, сколько сможешь.

Покрути носом – вверх, в стороны. Щеки, рот и даже глаза помогают тебе – они тоже

напрягаются. Хорошо! Прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо.

Все лицо расслабилось – это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха

возвращается, но теперь она садится на лоб. Наморщи его хорошенько, попытайся просто

сдавить эту муху между морщинками. Еще сильнее сморщи лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Ты ощущаешь, какое гладкое, спокойное, расслабленное у тебя лицо. Какое это приятное чувство!

***«Марионетка»***

Ребенок представляет, что он кукла-марионетка, которая подвешена за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальное

расслаблено и болтается. Куклу начинают дергать за веревочку в различном темпе.

***«Снеговик»***

Исходное положение стоя. Предложите ребенку представить, что он – только что

слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег.

Попробуйте снеговика на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом

снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала стает голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Потом предложите вариант растаять, начиная с ног.

*Материал взят из книги Г. Старшенбаум «Большая книга психосоматики» Руководство по диагностике и самопомощи*