

Практикум

Воздушный шарик

Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на пять секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на пять секунд. Выполняется 5–6 раз подряд.

Слоненок

Представь, что к нам приближается симпатичный маленький слоненок. Но он не смотрит себе под ноги и не видит, что ты лежишь у него на пути в высокой траве. Вот-вот сейчас наступит на твой живот, не двигайся, уже нет времени отползти в сторону. Просто подготовься: сделай свой живот очень твердым, напряги все мускулы как следует. Оставайся так лежать. Но, кажется, он сворачивает в сторону... теперь можно расслабиться. Пусть твой живот станет мягким, как тесто, расслабь его как следует. Насколько так лучше, правда? Но вот слоненок опять повернул в твою сторону. Берегись! Напряги свой живот. Сильнее. Если слоненок наступит на твердый живот, ты не почувствуешь боли. Преврати свой живот в камень. Уф, опять он свернул, можно расслабиться. Успокойся, ляг поудобнее, расслабься. Замечаешь разницу между напряженным и расслабленным животом? Как это хорошо, когда твой живот расслаблен. Но вот слоненок перестал крутиться и направился прямо на тебя! Сейчас точно наступит! Напряги живот как можно сильнее. Вот он уже заносит над тобой ногу, сейчас наступит!.. Фу, он перешагнул через тебя и уже уходит отсюда. Можно расслабиться. Все хорошо, живот расслаблен, и ты чувствуешь себя хорошо и спокойно.

Забор

А теперь представь, что тебе нужно протиснуться через очень узкую щель в заборе, между двумя досками, на которых так много заноз. Надо стать очень тоненьким, чтобы протиснуться и не получить занозу. Втяни живот, постарайся, чтобы он прилип к позвоночнику. Стань тоньше, еще тоньше, ведь тебе очень нужно пробраться через забор. А теперь передохни, уже не надо утоньшаться. Расслабься и почувствуй, как живот «распускается», становится теплым. Но вот пора опять пробираться через забор. Втяни живот. Подтяни его к самому позвоночнику. Стань совсем тоненьким, напрягись. Тебе очень нужно протиснуться, а щель такая узкая... Ну все, получилось пролезть и ни одной занозы! Можно полностью расслабиться. Откинься на спину, расслабь живот, пусть он станет мягким и теплым. Как ты хорошо себя чувствуешь! Все получилось замечательно!

Будильник

Присядьте на постель к засыпающему ребенку и проведите с ним сеанс аутогенной тренировки. В формулах самовнушения замените слова на более интимные и употребляемые ребенком. В качестве сигналов «будильника» используйте ощущения, которые ваш ребенок испытывает при пробуждении. «Сейчас ты засыпаешь и слушаешь мои слова. Тебе легко повторять их про себя и представлять все это. Повторяй и представляй. „Я спокойно засыпаю. Во время сна моча находится в мочевом пузыре. Мой мочевой пузырь крепкий. Когда я сплю, мочевой пузырь закрыт. Мне легко удержать мочу. Я сразу почувствую позыв на мочу. Мой будильник разбудит меня автоматически. Когда я захочу помочиться, сразу проснусь, встану с постели и пойду в туалет. Потом я быстро и легко засну. Утром я проснусь в сухой кровати“».

Тренинг удержания мочи

- Пяти-шестилетнему ребенку с энурезом предложите тренинг удержания мочи до 15 минут после позыва на мочеиспускание. Во время мочеиспускания пусть 3—4 раза прерывает его.

Материал взят из книги Г. Старшенбаум «Большая книга психосоматики»