**Аутогенная тренировка** имеет ключевое значение в деятельности по охране здоровья детей и является действенной помощью в развитии детей. Агрессивность, слабая контактность и многие функциональные нарушения нервной системы лучше всего устраняются методом аутогенной тренировки, т.к. это метод концентрированного саморасслабления, который сопровождается приятными сопереживаниями.

Фразы в виде компактных, звучащих как формулы предложений – это действующий фактор аутогенной тренировки, а правильно называемой психосоматической тренировки - это один из лучших методов коррекции нарушенного психического состояния личности. Этот метод лучше всего достигается посредством суггестивного подхода (внушения), а у младших детей – через мир фантазий.

Образно говоря, происходит «открывание выдвижного ящика», в который вкладывается соответствующее внушение или целый ряд фраз. Затем «выдвижной ящик» снова закрыт, так что фраза, находящаяся в этом закрытом пространстве, может быть самостоятельной, а далее она может действовать именно «ауто генно» - самостоятельно. Важно, чтобы ребёнку давалось подходящее и правильное внушение. Оно уже развёртывается аутогенно, т.е. само по себе, автоматически.

* Во мне ощущается тепло, расслабленность. Напряженье улетело и расслаблено всё тело. Мне понятно, что такое состояние покоя. Я освобождён от чувства скованности, у меня снято эмоциональное напряжение. Я чувствую теплоту во всём теле. Моё тело налито приятным теплом. Мне спокойно, легко и приятно.
* Я спокойный ребёнок. Я полностью спокоен. Я совершенно спокоен. Спокойствие распространяется, я раскован, расслаблен, совершенно спокоен. Я всегда остаюсь спокойным. Я абсолютно спокоен.
* Я занимаюсь хорошо. Я думаю хорошо, ясно мыслю. Я говорю открыто, что я думаю. Я хорошо понимаю и запоминаю.
* У меня хорошее настроение. Я чувствую смелость, уверенность в себе, радость и веселье.
* У меня хорошие, крепкие нервы. Я здоров, жизнерадостен и свободен. У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии. Я хорошо расту и развиваюсь.
* У меня хорошо развивается речь. Я разговариваю ясно и отчетливо. Я говорю хорошо и свободно.