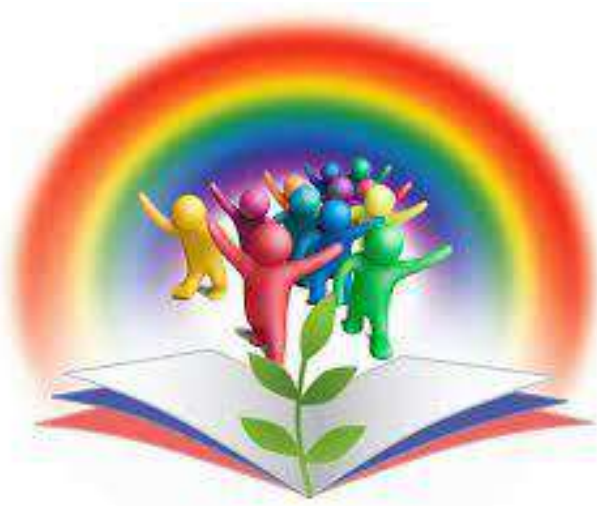


Донецька обласна державна адміністрація
Департамент освіти і науки
Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

**ДІТИ І ВІЙНА:
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ З
ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ**



Слов'янськ – 2023

*Друкується за ухвалою науково-методичної ради
Донецького обласного палацу дитячої та юнацької творчості
(протокол № 2 від 27.04. 2023 р.)*

Укладач: Аханкіна А.О., практичний психолог Донецького
обласного палацу дитячої та юнацької творчості

Діти і війна: психологічний практикум з елементами тренінгу //
інформаційно-методичний посібник // укладач Аханкіна А.О.

Інформаційно-методичний посібник містить матеріали тренінгів з психологічної підтримки дітей під час воєнних дій. Розрахований на педагогів, керівників гуртків закладів позашкільної освіти та широке коло читачів, яких цікавлять питання надання першої психологічної допомоги.

ЗМІСТ

ПРЕФЕЙС.....	4
СТРЕС ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА. ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ СТРЕСУ.....	5
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	21
ТЕХНОЛОГІЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ.....	36
ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ. ІГРИ ТА ВПРАВИ НА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ.....	57

ПРЕФЕЙС

Війна — це стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, але й для дітей. Відчуття небезпеки, тривоги, переривання звичних рутин, постійні зміни та рух — усе це може злякати дитину, викликати нерозуміння і дискомфорт

Війна виснажує нас фізично та психічно. Попри те, що наша психіка здатна адаптуватися під будь-які складнощі, кожен день бойових дій у рідній країні пережити надзвичайно складно. У цей непростий час варто підтримувати себе, рідних та близьких. Це життєво необхідно для того, щоб зберегти здоров'я – фізичне та психічне. Після хвилі емоцій, які ми всі пережили, наша психіка поволі стабілізується. Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Саме тому так важливо своєчасно надати першу психологічну допомогу.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчують емоційне напруження та страждання. Таку допомогу може надати не лише практичний психолог, а також педагог, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає значної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Рекомендуємо впровадження «психологічних вправ», які допоможуть і дітям, і дорослим справитися зі стресом та його наслідками, емоційно налаштуватися на заняття, на плідну роботу.

Навчання у такий складний час – це новий виклик для педагогів, але знайте, що ваша безумовна любов до дітей, підтримка допоможе їм стабілізувати психологічний стан.

*Стрес та його профілактика:
вправи на зняття стресу*





У воєнний час вкрай складно залишатися спокійним, але панікувати не можна, навпаки, потрібно навчитися, як впоратися зі стресовою ситуацією. Ми живемо у сховищах, у постійному стресі такої інтенсивності, який неможливо послабити. У звичайний час, щоб змінювати своє життя, ми намагаємося звертатися до процесу усвідомлення ситуації, але сьогодні, коли ми ночуємо в підвалі, біжимо до себе додому із закінченням комендантської години, а потім повертаємося назад, така стратегія швидше згубна.

Переважає більшість людей в сучасному суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічну діяльність людей. Це пов'язано з необхідністю засвоєння і переробки великого обсягу інформації. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників. У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині.

Мета: ознайомити з поняттям стрес, природою його виникнення, ознаками, видами стресу та способами його подолання, формувати вміння адаптуватися до ситуації, виховувати витривалість, дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Вправа Знайомство

Мета: створення атмосфери невимушеності, вираження думок, побажань, вироблення навичок роботи в групі, вивчення засобів презентації самого себе, непрямий самоаналіз, отримання інформації та зворотного зв'язку про власний образ «Я».

Матеріали: олівці або ручки, аркуші паперу.

Пропоную знайомство зробити таким чином: кожен по черзі (за часовою стрілкою) буде називати своє ім'я і на першу букву вашого імені до нього два-три прикметника, які характеризують вас. *Приклад* (Оксана – обаятельна, обворожительная, очаровательная).

Вправа-обговорення «Правила роботи групи»

Мета: опанування навичок роботи і поведінки у тренінговій групі.

Матеріали: аркуш паперу, на якій записані правила роботи групи.

Зазвичай тренінгова група працює за певними правилами. Дотримання цих правил є обов'язковим для кожного учасника групи. Але правила набирають чинності лише тоді, коли ви спільно приймете їх. Будь ласка, подивіться на дошку та прочитайте ці правила.

Правила групової роботи

На початку роботи в загальних рисах розкривалося, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість простору групи. Це окреслювало її межі і відокремлювало від зовнішнього навчального життя, що створювало можливості для посилення корекційних впливів.

Далі декларувалися та обговорювалися правила роботи групи. Найважливішими з них були наступні:

1. **Щирість і відвертість.** Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.

2. **Добровільність і активність.** Ти маєш право не виконувати всіх завдань, але проявити себе можеш тільки через їхнє активне виконання.

3. **Відповідальність під час обговорення.** Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.

4. **Не перебивай нікого.** Усі зібрались тут, щоб їх почули.

5. **Конфіденційність.** Усе, що ми будемо обговорювати сьогодні, залишається тільки нашою особистою справою, стосується тільки нас.

6. **Повага до іншого.** Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.

7. **Доброзичливість.** Поважайте одне одного. Доброзичливе ставлення – запорука успішної роботи в групі.

8. **«Тут і тепер».** Усі висловлювання повинні стосуватися теми.

9. **Активно брати участь в роботі групи.** Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

10. **Чесність і правдивість.** Правильна відповідь – та, що відображає твої справжні думки і почуття.

Кожне правило пояснюється, якщо є така потреба.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...»

Мета: привернути увагу до свого внутрішнього стану, з'ясувати головні стресори.

Хід вправи. по колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли...»

Рефлексія: *стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: швидше, повільніше, важче, чи легше, однак пройти їх усе одно доведеться.*

Міні-опитування: Які ситуації є стресовими? Що може стати причиною стресу?

Психолог: «Ми бачемо причиною стресу можуть бути будь-які життєві обставини, всяка несподіванка, що порушує звичний плин життя. При цьому не має значення, приємні або неприємні для людини події, що відбуваються. Наприклад, отримана на іспиті двійка або п'ятірка можуть в рівній мірі викликати стрес.

Зверніть увагу на те, що є такі ситуації, які кожна людина може назвати стресовими, а є ті, які тільки особисто для когось є стресом. Але, так чи інакше, кожен зараз має своє уявлення про те, що таке стрес.

Інформаційно-практичний блок (Міні-лекція психолога про поняття стресу , його ознаки і стадії)

Мета: дати вихованцям уявлення про те, що таке стрес і як він проявляється, підвести їх до думки, що стрес це не завжди погано.

Стрес - це неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції організму при впливі на нього різких, екстремальних факторів. Як бачите ці реакції виникають тоді, коли зовнішній вплив за силою набагато більше, ніж зазвичай. Причому ці подразники необов'язково можуть існувати в реальності. Людина реагує не тільки на дійсну небезпеку, а й на загрозу або нагадування про неї. Дані реакції організму виявляються як в психологічних, так і в фізіологічних змінах, що відбуваються з людиною.

Види стресу:

Еустрес – це стрес, спричинений позитивними стресорами (весілля, народження дитини, виграшу лотерею). Він активізує та мобілізує внутрішні резерви людини, додає інтересу до життя, змушує діяти більш інтенсивно.

Дистрес спричинений негативними стресорами (запізнення на важливий захід, конфлікт з близькою людиною тощо). Це руйнівний процес, який дезорганізує поведінку людини, активізує глибинні адаптаційні резерви організму. Такий тривалий стрес може перерости в невроз або психоз.

Симптоми стресу

- Постійне почуття роздратованості, пригніченості, причому часом без особливих на те причин.

- Поганий, неспокійний сон.

- Депресія, фізична слабкість, головний біль, втома, небажання що-небудь робити.

- Зниження концентрації уваги, що утрудняє навчання або роботу. Проблеми з пам'яттю і зниження швидкості розумового процесу.

- Відсутність інтересу до оточуючих, навіть до найкращих друзів, до рідних і близьких людей.

- Постійно виникає бажання поплакати, сльозливість, іноді переходить в ридання, туга, песимізм, жалість до себе коханого.

Зниження апетиту - хоча буває і навпаки: надмірне поглинання їжі.

В даний час в залежності від стресового чинника виділяють різні види стресу. У своєму розвитку стрес проходить три стадії. Тривалість кожної фази розвитку стресу індивідуальна.

Давайте розглянемо їх. **Наприклад**, вам повідомили про те, що зараз ви будете писати контрольну роботу. Ви відчуваєте

тривогу, напругу. Деякі губляться, не можуть зібратися, іноді навіть не можуть зрозуміти суть контрольної роботи або зовсім не можуть почати писати. **Це перша стадія - стадія тривоги.** На цій стадії в кров надходять особливі речовини, що підвищують стійкість до травмуючого фактору, і організм готується діяти. Але ось перша тривога пройшла, і ви приступасте до роботи. Ситуація продовжує залишатися напруженою, складною, а ви вже здатні діяти досить ефективно, іноді навіть більш ефективно, ніж у звичайній ситуації. Ваш організм мобілізував внутрішні резерви і отримав можливість чинити опір стресу. **Це друга стадія - стадія опіру.** Однак на цій стадії через те, що організм працює дуже напружено, на межі своїх можливостей, його ресурси швидко витрачаються.

Якщо стресова ситуація продовжує залишатися напруженою, настає **третя стадія - стадія виснаження.** Уявіть собі ситуацію, що контрольні роботи ви пишете на кожному занятті цілий день. Вже до кінця цього дня ви відчуєте сильну втому, ваша працездатність знизиться, увага і пам'ять почнуть змінювати вам. Результат роботи може стати байдужий. Організм використав всі ресурси, і тепер може настати його руйнування. На цій стадії у людини значно погіршується самопочуття, може порушуватися сон і апетит, зростає схильність його до різних захворювань, і як підсумок - настає хвороба.

Таким чином, для сучасної людини володіння технологіями управління стресом є необхідною умовою його ефективної діяльності, а особливо діяльності в нових для нього областях.

Якими ж бувають реакції на стрес?

- **На фізичному рівні це:** головний біль, втрата апетиту, труднощі зі сном, блювота, утруднене дихання, тремор, потіння, пришвидшене серцебиття;

- **На емоційному рівні:** страх, сльози, почуття невпевненості, гнів, небажання говорити;

- **На когнітивному рівні (розумовому):** складнощі з концентрацією уваги, сплутаність, байдужість, труднощі в спілкуванні та розумінні, повторювані думки про події;

- **На поведінковому рівні:** завмирання, уникнення, чіпляння, страх звуків, перезбудження, підозрілість

У нас є симпатична та парасимпатична нервові системи.

Симпатична відповідає за збудження. Вона дає нам можливість бігти та захищатися. Парасимпатична відповідає за заспокоєння, гальмування. Вони мають чергуватися. У такий спосіб вони стабілізують одна одну. Коли ми відчуваємо страх чи перебуваємо в стані травматизації, ми можемо “зависати” в симпатичній чи в парасимпатичній реакції. Парасимпатична нервова реакція – це ступор, а симпатична – коли підвищуються тиск, темп серцебиття чи дихання. Так, через воєнні дії в Україні всі ми переживаємо стрес. І це нормальна реакція нашого організму на ці страшні події. Однак надмірні стреси, тобто наші постійні напруження можуть призвести нас до виснаження. І варто спробувати себе опанувати і повернутися до ефективної роботи, заради себе, своїх сімей та боротьби з агресором. Насамперед давайте обговоримо те, які стадії стресу проходить людина у стані війни.

1. Шок. Це перша стадія стресу, яка триває зазвичай до доби. Людина не розуміє, як такі важкі події могли статися, що взагалі відбувається.

2. Адреналіновий період. Він настає десь через 1 добу після стадії шоку і продовжується приблизно тиждень. У людини з’являється відчуття, що вона може все, що вона потужна. У цей час ми активно допомагаємо одне одному, нам здається, що ми

непереможні. Але ця адреналінова фаза не вічна. Для мозку енергетично важко працювати в такому стані, на постійній межі своїх можливостей. Тому він включає функцію захисту, і ми відчуваємо спустошення, виснаження.

3. Фаза спустошення. Адреналін вичерпується, і нас накриває спустошення. Людина зневірюється, у неї з'являється паніка, вона не може опанувати своїх відчуттів. Проте це спустошення також не вічне.

4. Плато. В цьому періоді ми найбільш ефективні. Ми розуміємо, що ситуація швидко не зміниться, і треба до неї прилаштувати своє буденне життя. Стає очевидно, що потрібно виконувати свою роботу, тому що наша рутинна робота – це якір, який тримає нас на цій землі. Більше того, за тиждень адреналінового періоду ми у більшості випадків організуємо собі більш-менш безпечне життя, і після спустошення і туги за своїм колишнім життям розуміємо, що треба рухатися далі. Тож варто якомога швидше почати ефективно працювати, робити свою роботу, ставати на захист своєї землі, не панікувати, опанувати себе. І зрозуміти, що життя триває.

Як швидше перейти з фази виснаження до фази плато ?

Психологи дають такі поради:

- ***Найперше, що потрібно робити – це зберегти себе.***

Для цього намагаємось робити усе, наскільки це можливо в нормальній життєдіяльності. Пам'ятайте про те, що нам потрібно повноцінно їсти і спати. Багато людей говорять про те, що вони не можуть вночі спати. Якщо сон не йде, можна випити заспокійливе. Можна також виконувати прості вправи, які дуже легко допоможуть зняти напругу і все ж таки заснути. (коли ви лежите , зверніть увагу на свої стопи і по черзі кожною стопою робіть так : згин і розгин по 10 раз. Спочатку однією ногою, потім другою, і потім двома.

- **Пийте багато води.** Гормони стресу штовхають нас до діяння, або тікати або нападати, тобто щось робити. І тому все що нам потрібно робити зараз - це виводити гормони стресу з організму. Для цього потрібно часто пити воду маленькими ковтками, бо зневоднений організм не може боротися зі стресом. Коли ви п'єте воду, то заспокоюєтесь.

- **Слід менше читати негативних новин.** Давайте мозку відпочивати від інформаційного перевантаження. Ми не можемо повністю виключити себе з інфопростору, тому що в даному випадку також будемо відчувати тривогу, що про щось не дізнаємось і вчасно не відреагуємо і тоді буде ще гірше. І об'єктивно це так, тому що можна не отримати якусь важливу інформацію.

- **Раціональна стратегія** може бути у тому, щоб свідомо обмежувати перегляд новин, наприклад, пів години на день чи півгодини зранку та ввечері.

- Необхідно спробувати **перестати відчувати жаль за втрату якихось матеріальних благ.** Цей жаль підживлює тривогу і «виключає» мозок. Ви живі і це головне. А матеріальні блага з часом набудуться. Краще розробляйте плани на день, на тиждень, що зробите після війни. І це буде спонукати мозок працювати на порятунок, а не на самознищення.

- **Використовуйте дихальні практики.** Коли людина боїться, її організм готується тікати. Щоб підвищити ефективність реакції «тікай», організм пришвидшує дихання, бо прагне задалегідь наситити кров киснем. Це цілком нормальна вегетативна реакція на страх. Тобто страх пришвидшує дихання. Але існує й зворотний зв'язок: якщо сповільнити дихання, можна знизити тривогу.

- **Турбуйтеся про когось.** Це порада, яка точно працює! Знайдіть об'єкт, про який ви будете турбуватися, і рівень вашої

тривожності значно знизиться. **Обіймайтеся** більше та говоріть близьким «я тебе люблю».

- **Використовуйте гумор.** Він рятує і знижує гормон стресу. Тож дозвольте собі іноді посміхатися та навіть сміятися.

- **Голос, якщо це безпечно.** Співайте. Голосно, активно, з сильною вокальною партією. Можна Гімн України. Можна будь-що енергійне і не сумне. Спів нормалізує дихання, дасть вихід емоціям, згадування слів поверне до раціо, і підтримає ваш бойовий дух.

- **Займіться активною роботою.** Не сидіть на місці, не чекайте чогось. Ходіть на роботу. Продовжуйте жити виконуючи прості побутові справи по дому, в кого є дача – на дачу. Все це допоможе вашому тілу позбутися фізичної напруги, яку воно відчуває під час тривожності.

- **Читайте слово Боже.** Моліться за себе, за своїх рідних, близьких, за наших українських воїнів, за перемогу нашої України, за мир. А зараз на практиці спробуємо оволодіти **техніками** які допоможуть вам контролювати рівень свого стресу, коли ви відчуваєте, що більше не можете справлятися із ним. Усі ми з вами істоти, які живуть одночасно на багатьох рівнях: на рівні тіла, емоцій та розуму. Нам важливо пам'ятати що механізм стресу працює на тілесному рівні. Ми можемо працювати з рівнем розуміння і емоцій тільки коли тіло стабілізовано. Тому в той саме момент, коли страшно слова не працюють. Потрібно відразу включити тіло. Те, що ми зараз будемо робити зараз дуже просто, і дуже важливо для людей різного віку.

Техніки стабілізації тіла (7 хв.)

«Обійміть себе». Коли небезпечно нашому тілу то і нам страшно. Так влаштована наша нервова система. То ж перше, що треба зробити – повернути безпеку нашому тілу. Якщо поруч із вами дитина, обійміть її та скажіть: “*Я з тобою*”. Якщо ви

самі, обійміть себе і погладьте себе, і говоріть словами «я молодець, я спокійна, я уже ... день справляюся із напруженням (погладжуємо себе по плечах). Так вмикається парасимпатична система, що наче каже нам: “Не бійся, ти впорася”.



«Метелик» . Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно простукуйте грудну клітку з періодичністю один удар на секунду, змінюючи руки. А тепер проговоріть про себе чи вголос: *“Я молодець. Я вже стільки-то днів живу в режимі воєнного стану. Я впораюся, ситуація справді складна, але я зроблю це. Я можу бути помічною для інших людей. Ми точно переможемо”*. Можна говорити будь-які позитивні слова. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуете, що ваше дихання вирівнялося.

-



Вправа «5 4 3 2 1» (5 хв.)

Мета: допомагає зменшити почуття тривоги і хвилювання та переключитись зі своїх внутрішніх емоцій на зовнішній світ.

Хід вправи: Сядьте зручно . Поставити дві ноги рівно на підлогу, щоб відчувати землю в себе під ногами. Глибоко вдихнули і видихнули. Вдихаємо носом видихаємо ротом.

Цифра «5». Розверніться довкола себе і знайдіть **5 предметів** різної форми і різного кольору і назвіть їх. Наприклад, я зараз бачу чорний монітор і він прямокутної форми(це 1), я зараз бачу стенд і він квадратної форми(це 2)і так до 5

Цифра «4». Прислухайтесь до себе і знайдіть **4 відчуття**, що зараз відчувають різні частини вашого тіла(мої руки зараз прохолодні і стискають одна одну(1). Я чую, як стукає моє серце(2), мої ноги міцно стоять на підлозі(3), я відчуваю спиною спинку стільчика(4).

Цифра «3». А зараз прислухайтесь і почуйте **3 звуки** навколо себе і спробуйте визначити їхнє джерело. (чутно шум монітора(1), за стіною говорять люди(2), чути шурхіт моїх ніг(3).

Цифра «2». Вдихніть глибоко повітря, який запах ви відчуваєте?(може кава) якщо не відчуваєте ніяких запахів, то згадайте **2 запахи**, які ви любите у цьому житті(мені подобається свіже повітря після дощу(1), мені подобається запах конвалій.

Цифра «1» Скажіть щось позитивне про себе («я сильна і я справляюсь з тривогою»).

Техніка «Квітка та свічка»

Це проста вправа на глибоке дихання, що допоможе розслабитися. Вдайте, наче ви тримаєте пахучу квітку у одній руці та свічку, що повільно горить, у іншій руці.

- Повільно вдихніть через ніс, коли будете нюхати квітку.

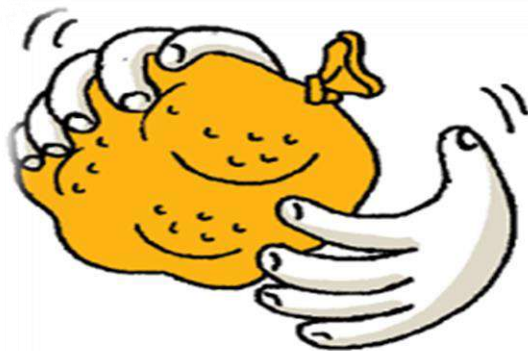
- Повільно видихніть через рот, коли будете задувати свічку.
- Повторіть декілька разів.



Вправа «М'ячики-антистрес»

Ця вправа допоможе зняти напругу у м'язах і по масажувати руки. Зробіть власні м'ячики-антистрес, наповнивши повітряні кульки сушеною сочевицею чи рисом.

- Візьміть м'ячик(-и) у одну або дві руки, стисніть їх пальцями, а потім розслабте.
- Експериментуйте зі стисканням м'ячика. Знайдіть зручний для себе спосіб, обравши свою швидкість, силу і частоту стискань.



Вправа "Кошик сміття"(3 хв.)

Мета: звільнення від негативних почуттів та емоцій.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, відро для "сміття".

Тренер. У кожного з нас у стані війни накопичуються негативні почуття, такі як образа, страх, лють, ненависть тощо. Кожен із вас отримає чистий аркуш паперу. Напишіть всі ваші негативні почуття *"я ображаюся на ..."*, *"я серджуся на ..."*. Після цього учасники (по бажанню озвучують) а потім рвуть свої папірці на дрібні шматочки і викидають їх у кошик.

Вправа «Пір'їна/Статуя»

Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом десяти секунд.

- Вдайте, наче ви пір'їна, що летить у повітрі протягом близько десяти секунд. Раптом ви завмираєте і перетворюєтеся у статую. Не рухайтесь!

- Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їну, що летить у повітрі.

- Повторіть знову, переконавшись, що ви закінчили вправу як пір'їна, у розслабленому стані.



«Дихання «Ха»

Хід вправи: Станьте, ноги поставте нарізно. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря із звуком «ха». Виконайте цю вправу декілька разів, після цього ви відчуете, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість.

Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх в той час, коли навколо вас бойові дії, а країна в стані війни з агресором, — нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.

Профілактика емоційного вигорання в умовах війни





Українці в умовах війни набагато швидше вигорають і морально виснажуються. Багато хто сьогодні змінив місце проживання, спосіб життя, вид діяльності. Здобувачі освіти та педагоги змушені адаптуватися до нових умов життя, визнавати, що режим очікування затягнувся і варто думати про те, як жити далі.

На сьогоднішній день, сучасна психологічна наука приділяє багато уваги феномену емоційного вигорання особистості. Тому існує багато суміжних понять, в тому числі професійне вигорання. Проте, у час війни, як показує практика закордонних колег, емоційне вигорання ще більше впливає на ментальне здоров'я людини. Однозначно, профілактика емоційного вигорання у воєнний час важлива, а також варто звертати увагу на засоби, які здатні зробити психіку стійкішою у такий не простий час. Отже, емоційна стійкість є запорукою психічного здоров'я людини та реалізації власних здібностей, протистояння стресам і продуктивній професійній діяльності.

Мета: ознайомити учасників з поняттям емоційного вигорання; формування навичок профілактики синдрому емоційного вигорання; розвиток за допомогою психологічних технік та вправ здатності запобігати емоційному вигоранню, в тому числі, застосовувати їх у професійній діяльності.

Давньогрецький філософ Епіктет зазначив: «Той, хто має міцне тіло, той може терпіти і спеку, і холод. Так само і той, хто є здоровим душевно, здатний пережити і гнів, і горе, і радість, і решту почуттів». Цей вислів є епіграфом нашої зустрічі, бо її тема стосується професійного здоров'я педагогічних працівників та їх здатності справлятися з ситуаціями, які призводять до емоційного вигорання.

Правила роботи час: 5 хв.

Тренер ознайомлює учасників з правилами роботи на занятті та пропонує доповнити їх.

- Відкинути всі неприємності, які існують у реальному житті.
- Налаштуватися на творчу атмосферу, співпрацю.
- Отримати максимум задоволення від спілкування один з одним.
- Усе сказане сьогодні повинно бути щирим.
- Бути активним, доброзичливим і позитивним.
- Берігати таємниці учасників (конфіденційність).

Притча про каву

Приходить до батька донька й каже:

— Батьку, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил... Що мені робити?

Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну ки́нув моркву, в іншу поклав

яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.

— Що змінилося?

— Запитав він свою доньку.

— Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді, відповіла вона.

— Ні, доню моя, це лише на перший погляд так... Подивися тверда морква, побувавши в кип'ятку, стала м'якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов — окропу. Так і люди — сильні зовні, можуть розклеїтися і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють.

— А кава?

— Це найцікавіше. Зерна кави розчинилися у новому ворожому оточенні і змінили його — перетворили окріп у чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які в силу складних обставин не лише виявляють свої найліпші якості, ай змінюють на краще навколишній світ, перетворюючи його на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в цій ситуації

Якщо так дивитися на життєві ситуації, вони перестануть сприйматися як проблеми, а життя буде, як школа, де події і ситуації складаються так, щоб ми могли винести з них певні уроки.

Пам'ятайте: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається.

Вправа: «Ресурс»

Мета: спонукати до самопізнання

Людина має сама підтримувати своє бажання вдосконалюватися, працювати над собою. Велике значення має вміння позитивно мислити, схвалювати самого себе, визнавати результати своєї діяльності. Самовизнання, самосхвалення дуже корисні методи формування самоповаги, оскільки ви вчитеся

помічати щось позитивне в своїх діях і розвиваєте почуття впевненості у власних силах.

Ми жаліємось що в нас все погано ми втомились. Не має нічого позитивного. Я вам пропоную заповнити схеми.

- Що вас виснажує?

- Що вас надихає?

(Обговорення)

Інформаційно-практичний блок (Міні-лекція)

Емоційне вигорання — це стан фізичного й емоційного та мотиваційного виснаження, який викликаний накопиченням стресу та тривоги, кризою цінностей, високих вимог до самого себе. Виявляється як в формі фізичної втоми, почутті психологічної та емоційної виснаженості. Такий стан називають захисною реакцією організму. Якщо у людини часто трапляються стресові ситуації та висока відповідальність, у свідомості спрацьовує ефект відстороненості. Щоб захистити нервову систему, відбувається відключення емоцій – настає апатія.

Стан емоційного вигорання характеризується такими ознаками:

- відчуття постійної перевтоми;
- погіршення стану здоров'я (біль в спині, головний біль, проблеми з серцем, депресія);
- безсоння;
- роздратованість, поганий настрій; почуття емоційного спустошення;
- когнітивні проблеми (погіршується пам'ять, часто допускаєте помилки, приймаєте невірні рішення тощо);
- небажання виконувати свою роботу.



Стадії емоційного вигорання

- ***Підйом.*** Залежність. Зацікавленість роботою, запал, захват, завал роботою, вона вас затуляє. Стадія дикої захопленості, викид гормонів радості. Все виходить, ви весь час думаете про роботу. У вас є залежність від роботи. Надмірний трудоголізм.

- ***Втома.*** Хронічний стрес. Дратівливість. Висока втомлюваність. Підвищена чутливість до гучних звуків. Тягне на солону / жирну / солодку їжу, алкоголь, куріння. Безсоння, «горить» голова, прищі на спині, загострення гастриту, виразки, часто хворієте ГРВІ, випадання волосся, анальна тріщина. Тривога, страхи про майбутнє.

- ***Виснаження.*** У тих, хто схильний до депресії, починається депресія. У тих, хто схильний до психосоматики, починаються фізичні хвороби ще оборотних стадій. Істеричні симптоми (конверсії): віднімається рука, нога, відбуваються травми незрозуміло етіології, які не піддаються традиційним методам лікування і довго не проходять. Погіршення зору, сліпоту, провали в пам'яті. Погіршення концентрації уваги. + Показники ефективності роботи падають. Ви стаєте неефективним працівником.

- ***Тотальне (незворотне) виснаження.*** Професійна деформація, відчуття безглуздості роботи, ненависть до роботи,

співробітників, клієнтів. Ви відчуваєте себе похмурих нелюдом. Алкоголізм. Погіршення життя у всіх сферах, руйнуються відносини з друзями, родиною.



3-5 років

Організація частих перерв в роботі, забування окремих робочих моментів.

5-15 років

Зниження інтересу до роботи та потребу в спілкуванні в тому числі з близькими апатія, дратівливість. Почуття виснаження після сну чи навіть вихідних.

10-20 років

Ознаки і симптоми є хронічними. Можуть розвиватися і фізичні та психологічні проблеми. Втрата інтересу до роботи, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил, порушення уваги, пам'ять, сну.



Причини емоційного вигорання

- одноманітність повторюваних дій, напружений ритм;
- недостатнє заохочення праці (матеріальне і психологічне);
- перебування в небезпеці, допомога іншим, часто незнайомим людям, з ризиком для власного життя – виснажує, як фізично, так і емоційно:
- регулярна незалужена критика;
- неясна постановка задач;
- почуття недооціненності або непотрібності.



Синдром вигорання часто зустрічається у людей, що мають певні особливості характеру:

- максималізм, бажання робити все ідеально правильно;
- підвищена відповідальність і схильність жертвувати власними інтересами;
- мрійливість, яка іноді веде до неадекватної оцінки своїх можливостей і здібностей;
- схильність до ідеалізму.

Основні ознаки емоційного виснаження під час війни:

- дратівливість від новин;
- неготовність читати новини;
- втома від контенту, пов'язаного з війною;
- апатія;

- зниження інтенсивності дії. Наприклад, якщо на початку війни людина активно донатила та долучалась до волонтерських ініціатив, то зараз всі ці дії менш інтенсивні;

- емоційні гойдалки;
- прояв песимістичних настроїв.

Шляхи подолання емоційного вигорання:

- *Важливо розвивати рефлексію.* Саме завдяки самоусвідомленню ми починаємо краще орієнтуватися у собі, а отже вчасно відслідковувати свій настрій, думки, стан. Можемо помічати зміни, які стаються у нашому внутрішньому світі. Звертайте увагу на сигнали вашого тіла. Дуже часто біль – це сигнал, який ваше тіло надсилає при вигоранні. Тіло завжди розмовляє з нами – але ми не слухаємо.

- *Давайте собі відпочити,* змінюйте обстановку. Планування відпочинку завжди підвищує настрій і жагу до життя.

- *Частіше займайтеся улюбленою справою.* Хобі допомагає уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.

- *Пам'ятайте про людей, які підтримують вас.* Коли ви відчуваєте стрес, вам хочеться віддалитися від людей, але насправді вони можуть стати ефективною зброєю проти вигорання. Рідні та друзі завжди здатні підтримати. Проводьте з ними більше часу, це допоможе нівелювати стрес і тривогу.

- *Визначити свої пріоритети та життєві цінності.* Вигорання – ознака того, що щось важливе у вашому житті не працює. Виділіть час на те, щоб подумати про свої надії, цілі та мрії.

- *Хваліть себе.* Нагадуйте собі про власні досягнення.
- *Фізичні вправи.* Незважаючи на те, що фізичні вправи – це останнє, чим ви захочете займатися під час емоційного вигорання, вони є потужними ліками. До того ж, це те, що можна

зробити прямо зараз. Прагніть до того, щоб займатися спортом 30 хвилин в день: бажано розділіть цю активність на відрізки по 10 хвилин. Якщо ви відчуваєте, що вам потрібна допомога

Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни

- **Візьміть перерву.** Навіть якщо ви обожаєте роботу та щоранку прокидаєтеся з думками про неї, пауза потрібна всім. Повноцінна активна відпустка може врятувати від вигорання та надати сил.

- **Піклуйтеся про себе.** Приділіть 5 хвилин чапці улюбленого чаю чи кави, телефонній розмові чи улюбленій музиці, якщо відчуваєте прилив тривоги чи роздратування.

- **Плануйте день.** Почніть день із приємної справи, а потім переходьте до поставлених задач.

- **Хваліть себе.** Нагадуйте собі про власні досягнення. Випишіть найзначніші досягнення дня, якщо вам заважає внутрішній перфекціонізм.

- **Чергуйте складні завдання з приємними.** Перенапруження під час роботи не сприяє утриманню ресурсу, тож згодом ви починаєте вигоряти. Плануйте свій день так, щоб він був збалансованим, приємним і продуктивним.

- **Говоріть про себе лише позитивне.** Не допускайте руйнівних оцінних суджень себе та оточуючих.

- **Частіше займайтеся улюбленою справою.** Хобі допомагають уникнути вигорання, головне в цьому процесі – навчитися відновлювати сили та заряджатися енергією.

- **Будьте фізично активними.** Фізична активність – ефективний спосіб позбутися вигорання. Після декількох простих вправ тіло почне підганяти вас швидше закінчити роботу та займатися спортом.

- **Будьте уважні.** Якщо людина перебуває у стресовому стані, головною проблемою є нестача усвідомлення причини. З уважними та виваженими кроками у вас з'явиться більше часу для роздумів і розв'язання проблем.

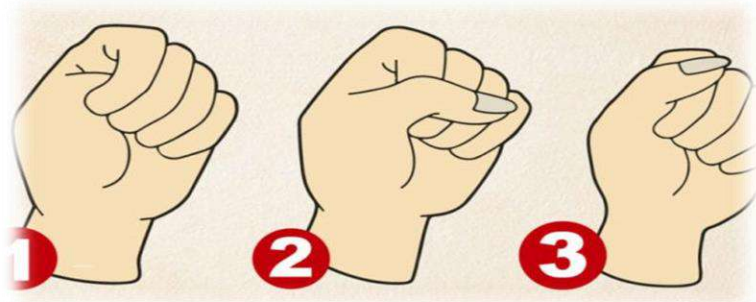
- **Зверніться до фахівця.** Причини, що лежать в основі емоційного вигорання, іноді важко зрозуміти без професійної допомоги. Терапія – це спосіб підтримки здорового духу. Емоційне вигорання не лише є ознакою стресу на робочому місці, а й може стати причиною нових проблем.



Вправи для зняття емоційного напруження

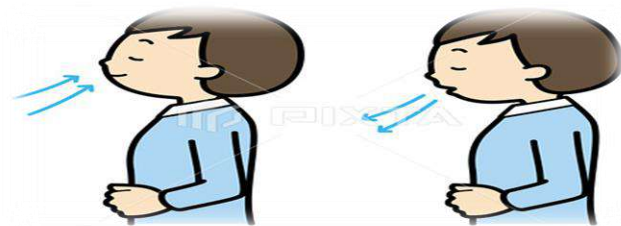
Вправа «Пальці в кулак»

- Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих, спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям.
- Потім, послаблючи стиск кулака, зробіть вдих.
- Повторіть вправу п'ять разів.
- Виконання вправи із закритими очима подвоює ефект.
- Вправу слід виконувати двома руками одночасно.
- Можна виконувати вправу під спокійну музику.



Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.



Вправа «Стирання інформації»



Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на

аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «витирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «витирайте» її до повного зникнення.



Вправа «Лимон»

Опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» і розслабити руку.

Я візьму в долоню лимон.

Відчуваю, що круглий він.

Я його злегка стискаю

Сік лимонний вичавляю.

Все в порядку, сік готовий.

Я лимон кидаю, руку розслабляю.

Вправа Релаксація «Ліс» (10 хв.)

Мета: розслаблення, відновлення сил.

Одним із методів зняття емоційного напруження є релаксація через музику.

- Заплющіть очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долоньями догори. Уявіть собі ліс. Я люблю бувати в ньому. Свіже повітря, лісова прохолода завжди приваблювали мене. Дорога не

стомлює мене, а, навпаки, надає впевненості та сили. Ось він, мій улюблений ліс!

Усі стежинки в ньому знайомі. Ось ця веде до березового гаю. Я направляюся туди. Дихається легко, рівно, глибоко...Легкий вітерець хитає верхівки дерев, вони, вітаючись, кланяються мені.

Навкруги тиша, тільки десь стукає дятел, а пташки співають свої невігядливі пісні, радіючі кожній новій миті дня. Дихається легко, рівно, глибоко...

Я заходжу до березового гаю й уявляю собі, що я не людина, а рослина у цьому гаю: Я - трава, Я - ромашка, Я - білий гриб, Я - шишка на гілці, Я - берізка, Я - кульбаба, Я - велика сосна, Я – хмаринка, Я – легенький вітерець.

Свіже повітря пронизує все навкруги. Дихається легко, рівно, глибоко. Натішившись лісовою прохолодою і тишею, я повертаюся додому.

*Технології стабілізації
емоційного стану дітей*





В умовах війни надзвичайно важливо підтримати і зберегти психологічне здоров'я як вихованців, так і педагогів. Усі учасники освітнього процесу опинилися в різних складних умовах, що супроводжується низкою гострих емоційних переживань. З огляду на це надзвичайно важливим є опануванням вчителем технік емоційної стабілізації учнів, які допоможуть полегшити процес входження учнів у навчальний процес, ефективно долати тривожні стани, нав'язливі думки і страхи. Ці техніки стануть у нагоді учням і в інших стресових ситуаціях, таких як підготовка до екзамену чи контрольної роботи, виступу на сцені чи під час відповіді на заняттях.

Емоції впливають на перебіг різних психічних процесів – сприймання, пам'яті, уяви, мислення, зумовлюють формування певних рис характеру особистості. Емоційний тон присутній уже у відчуттях, які можуть бути приємними та неприємними, викликати позитивні та негативні емоції. Процес сприймання людини, що охоплена радістю, незалежно від об'єкту сприймання, буде різуче відрізнятися від сприймання особи, що переживає сум, смуток. Діти, що демонструють такі особистісні якості, як чесність,

чуйність, товариськість, здатність до співчуття, чутливість, дійсно переживають «за всіх», сприймають чужий біль як власний, вболівають за інтереси іншої людини. Вони можуть заплакати від жалю до людини, тварини, пташки, рослини, готові прийти на допомогу тим, хто відчуває в ній потребу. Виразність почуття власного «я» у дошкільному віці полягає, перш за все, у підкресленому почутті власної гідності, потребі у самоствердженні. Ці діти завжди мають та намагаються відстояти свою позицію, прагнуть до самостійності, проявляють цілеспрямованість та активність у досягненні мети. Вони не можуть терпіти авторитарного тону, принижень та фізичних покарань. У відповідь на зневажливе ставлення діти, про яких ідеться, ображаються, замикаються в собі, іноді плачуть, їм властива висока чутливість до похвали, ставлення інших людей, їм складно відмовитися від своїх переконань, не бути собою, грати не властиву для себе роль.

Зростання нервово-психічного напруження в складних соціально-екологічних умовах, занепокоєння здоров'ям та долею дитини, сім'ї спричинюють невротизацію батьків. Це негативно відбивається на емоційних контактах дорослих з дитиною. Батьки, які перебувають у стані емоційного стресу, переживають тривогу, хвилювання, не можуть забезпечити дитині психологічний комфорт. Навпаки, вони є джерелом підвищеного неспокою, що створює передумови для виникнення емоційних розладів у дитини. Однією з причин, яка не сприяє стабілізації позитивно-емоційного стану дітей, є авторитарний характер навчально-виховного процесу в дошкільних закладах освіти, особливостями якого є зосередження уваги лише на процесі засвоєння знань, формування вмій та навичок, відсутність постійно діючих засобів зняття емоційної напруги, стимулювання позитивних емоцій.

Тому так важливо, щоб батьки усвідомлювали важливість та необхідність підтримання позитивного настрою та фізіологічних

способів позбавлення негативних емоцій у дітей у процесі становлення гармонійної особистості.

Мета: розширення знань і відпрацювання практичних навичок використання різних технік і вправ стабілізації емоційного стану учнів під час навчального процесу.

Завдання:

- навчитися розуміти прояви гострого тривожного розладу;
- знати основні принципи надання першої психологічної допомоги в стресовій ситуації;
- знати причини порушення емоційної стабільності дітей та її ознаки;
- знати і вміти використовувати техніки та вправи для стабілізації емоційного стану дітей.

Це нормально час від часу відчувати занепокоєння, особливо у напружені періоди життя. Однак тривала тривога та занепокоєння, які вам важко контролювати, і які заважають повсякденній діяльності, можуть сигналізувати про розлад.

Види тривожних розладів:

Генералізований тривожний розлад - психічний розлад, різновид неврозу, що характеризується загальною стійкою тривогою, не пов'язаною з певними об'єктами або ситуаціями.

Симптоми генералізованого тривожного розладу:

- дуже хвилюватися через повсякденні речі;
- мати проблеми з контролем свого хвилювання чи почуттям нервозності;
- помічати, що вони хвилюються значно більше, ніж повинні;
- мати проблеми з розслабленням, із зосередженням, зі сном чи засинанням;
- постійно почуватися втомленими або виснаженими;

- мати безпричинні головні, м'язові, шлункові або інші болі;

- мати складнощі із ковтанням;
- відчувати тремтіння або посмикування;
- бути дратівливими або почуватись «на межі»;
- сильно пітніти, відчувати запаморочення або задишку;
- багато ходити до туалету.

Діти та підлітки з генералізованим тривожним розладом часто сильно турбуються про свою успішність, наприклад, у школі чи спорті. А також про катастрофи, такі як землетруси або війна.

ПТСР Посттравматичний стресовий розлад - психічний розлад, різновид неврозу, що може виникати в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті.

Симптоми посттравматичного стресового розладу поділяються на чотири групи:

- **Симптоми повторного переживання травми.** Це кошмари, нав'язливі спогади, флешбеки. Флешбек – переживання травматичного досвіду на фізичному рівні.

- **Симптоми уникнення** – провали в пам'яті, уникнення нагадувань, емоційне притуплення. Людина уникає всього, що може нагадати про пережите, не готова говорити про це, віддаляється від людей, що можуть нагадати про пережите, обходить вулиці та локації, схожі на ті, де сталася травма.

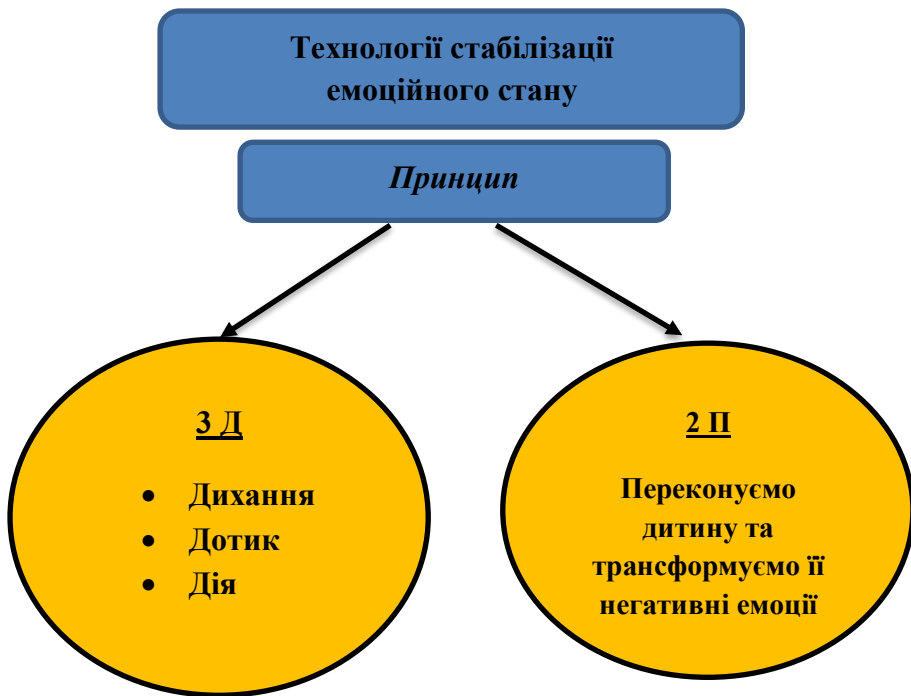
- **Симптоми гіперзбудження** – надмірна пильність, знервованість, дратівливість, пошуки небезпеки 24 години на добу, сильна реакція на неочікувані раптові рухи. Хворі на ПТСР не можуть розслабитись. Вони постійно чекають удару.

• **Негативне мислення та емоційні порушення** – негативне сприйняття себе, почуття провини та сорому. Почасти хворі на ПТСР відчувають себе неспроможними захистити себе, тобто недієздатними. Або ж звинувачують себе в тому, що сталося. На базі ПТСР може розвинутися «синдром вцілілого», коли людина картає за себе за те, що лишилася жива, а хтось – загинув.

Ознаки та симптоми тривожного розладу

- Безсилля і пасивність, відсутність звичайних реакцій
- Генералізований страх
- Підвищена збудливість і незібраність
- Пізнавальна плутанина
- Важко говорити про цю подію
- Важко визначати свої почуття
- Нічні жахіття, інші порушення сну
- Страх розставання і «чіпляння» за близьку людину
- Регресивні симптоми
- Нездатність збагнути смерть як неминучість
- Нав'язливі думки і образи
- Соматичні симптоми (болі в животі, головні болі та ін.)
- Підсилені реакції на гучні звуки
- «Заморожування» (раптова нерухомість)
- Метушливість, нехарактерний плач
- Уникання або тривога у відповідь на конкретні стимули, специфічно пов'язані з травмою, включаючи бачене і фізичні відчуття





Якість і глибина дихання відіграє важливу роль у керуванні емоціями в ситуаціях стресу і тривоги. Ще в давнину виявили зв'язок між дихальними процесами та емоціями, фізичним та розумовим станом людини. Дихальні вправи – це ефективний засіб зняття напруги і тривоги. За допомогою регуляції дихання людина здатна змінювати свій стан. Нервові імпульси з дихальних центрів мозку поширюються на кору головного мозку й змінюють її тонус. Повільний вдих і різкий видих тонізують нервову систему, підвищують рівень її функціонування.

Вправи на стабілізацію емоційного стану

«Де пахне?» (повороти голови)

В.П.: встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей. Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом з правого боку. Потім обернути голову вліво – «шмигнути» носом з

лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути.

«Повітряна кулька»

Запропонуйте дитині лягти на підлогу і покласти руки на животик, уявивши, що у нього замість животика – повітряна кулька. Тепер повільно надуваємо кульку, тобто животик, а після того, як мама грюкне в долоні (через 5 секунд) – кульку здуваємо. Виконувати цю вправу можна разом з малюком, повторюючи 5 разів.

«Хобот слона»

У вправі дітям необхідно буде імітувати хобот слона. Потрібно стати розставивши ніжки трохи більше, ніж висота стегон, далі потрібно з'єднати обидві руки та випрямки їх перед собою. На вдиху піднімає руки якомога вище над головою. На видиху повільно опускаємо руки, поки видихаємо все повітря, імітуючи хобот слона. Можна імітувати голос слона, щоб зробити групу цікавішою. Тривалість виконання: приблизно 3 хвилини.

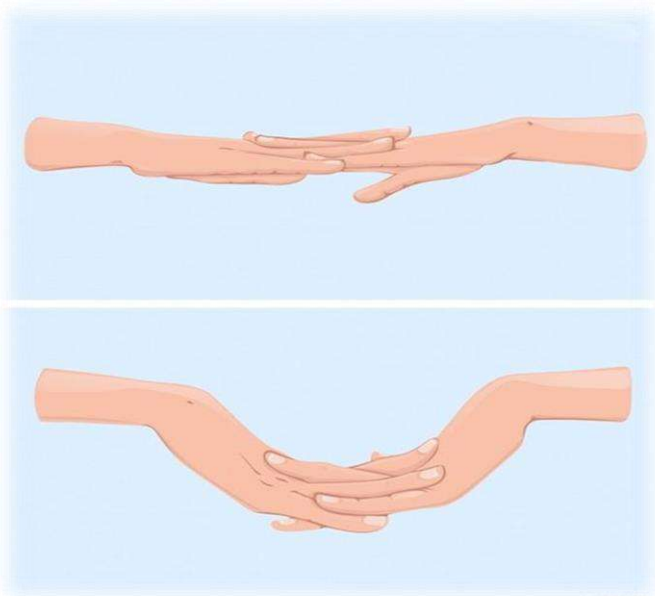
«Кульбаба»

Вправа допоможе дітям зрозуміти, що під час дихання не завжди краще випускати все повітря відразу, а робити це повільно, утримуючи кисень у легенях. Для виконання вправи, просимо дитину уявити білу кульбабу та зробити якомога глибший вдих, а потім повільно видихнути, намагаючись здути всі уявні «волосинки» кульбаби. Тривалість виконання вправи: 1 хвилина.

«Плюшевий друг»

Діти беруть улюблену іграшку, лягають і кладуть її собі на живіт. Дітям необхідно набрати стільки повітря, скільки можуть за три секунди, а потім повільно видихають. Таким чином, діти бачать, як їх улюблена іграшка піднімається і опускається в ритмі їхнього вдиху та видиху. Тривалість виконання вправи: приблизно 5 хвилин.

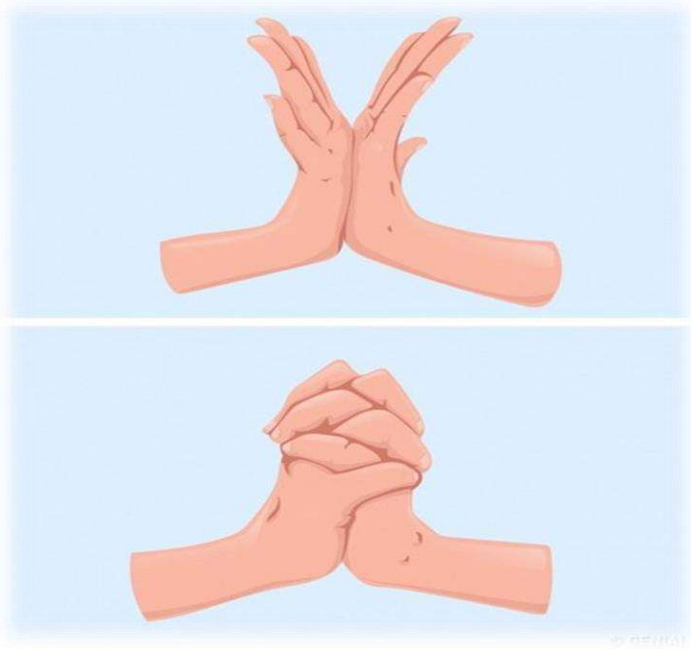
Вправи розминаємо руки



Міст через річку

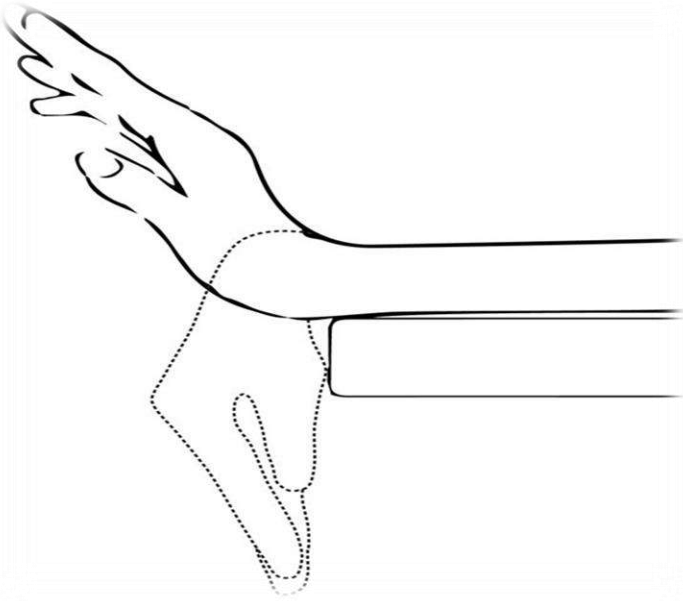


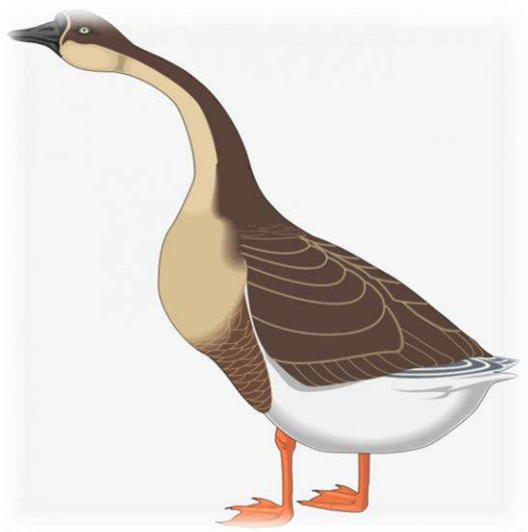
Дві мавпочки



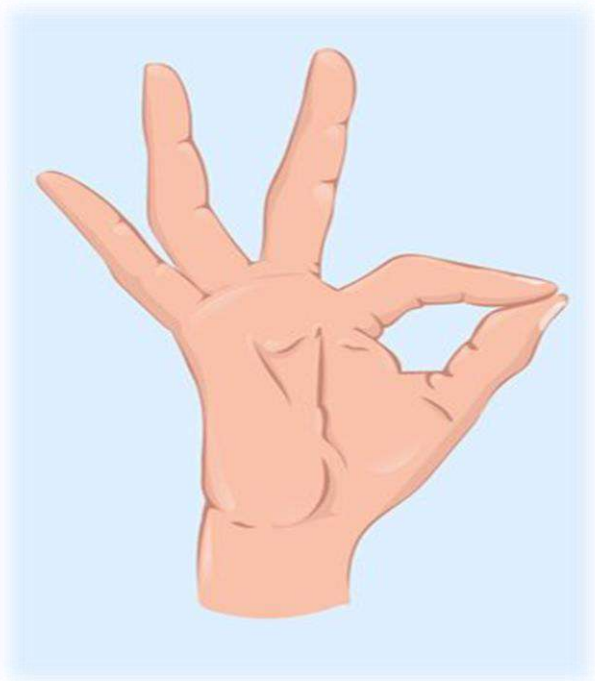


Гусак

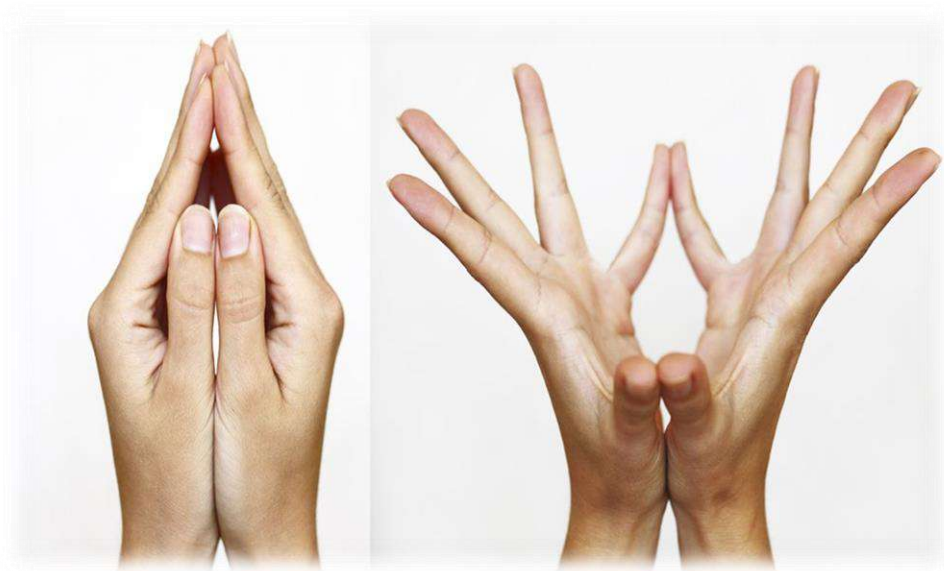




Півень



Квітка та пуп'янок



Будинок



Ліплення обличчя (розслаблення м'язів)



Лінивий кіт

(Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу)

Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.

Широко позіхніть.

Помурчіть як кіт: «мяу-мяу».

Тепер витягніть руки, ноги та спину — і потягніться повільно, як кіт — і розслабтеся.



Черепаша

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку.

Уявіть, ніби раптово почався дощ.

Щільно згорніться в калачик під панциром десь на десять секунд.

Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжити розслаблену прогулянку.

Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.



Гумовий м'яч

Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.

Візьміть м'яч в руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку.

Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.



«Сокира» (вправа на напруження та розслаблення)

(Стоячи)

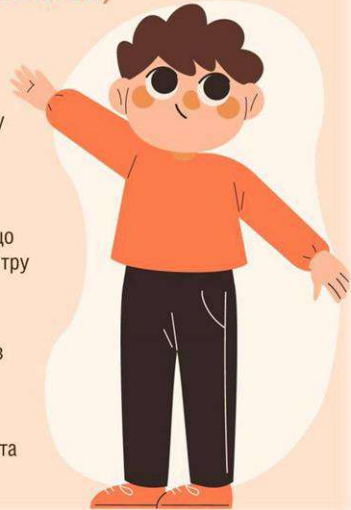
- 1 Уявіть, що у вас в руках сокира, за допомогою якої потрібно розрубати дрова
- 2 Глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заведіть за голову та зігніть у ліктях
- 3 Намагайтеся максимально напружити руки і давити долонями одна одну
- 4 З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, зробіть різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря
- 5 Повторіть вправу 10 разів



«Тополя на вітру» («Потягун»)

(Стоячи, спина рівна, ноги на ширині плечей)

- 1 Плавно підніміть праву руку вгору
- 2 Тягніть праву руку догори ребром, наче намагаєтеся тиснути на небо, водночас ліву руку – донизу, в протилежному напрямі
- 3 Вдихніть та видихніть кілька разів
- 4 Залишайтеся в такому положенні, уявіть, що ви – дерево, яке плавно розхитується від вітру
- 5 Похитайтеся вправо-вліво 10-15 разів
- 6 Під час чергового вдиху повільно вийдіть із пози і покладіть руки долоньями на груди. На видиху – повільно опустіть руки донизу
- 7 Зробіть 2-3 цикли дихання для відпочинку та повторіть вправо в інший бік



Техніка заземлення

Заземлення – це набір нескладних стратегій для позбавлення / відділення від емоційного болю. Наприклад, нестерпне бажання, гнів, печаль тощо.

Можна також назвати цей процес відволіканням, центруванням, безпечним місцем, спогляданням назовні або здоровим позбавленням/відділенням.

Заземлення прив'язує до сьогодення і до реальності. Використовується для того, щоб установити контроль над почуттями та залишатися в безпеці.

Декілька способів заземлення:

- Детально опишіть середовище навколо вас, використовуючи всі органи чуття.

Наприклад: *“Я бачу білі стіни”, “В кімнаті є 5 рожевих стільців”*.

- Опишіть речі, звуки, текстуру, кольори, запахи, числа та температуру. Ви можете робити це де завгодно.

Наприклад: *“Я відчуваю запах квітів”, “Я чітко бачу зелений колір шпалер у своїй кімнаті”, “Сьогодні 28 лютого”, “На вулиці зараз прохолодно”*.

- Програйте самі з собою у гру “Категорії”. Спробуйте згадати “породи собака”, “джазових музикантів”, “країни чи рослини, назви яких починаються з літери А...”

Наприклад: *“Апельсин, ананас, алое...”*

- Опишіть ваші буденні (щоденні) заняття в деталях

Наприклад, опишіть приготування страви: *“Спочатку я чищу картоплю та ріжу її на четвертинки...”*

Фізичне заземлення:

- Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки.

- Візьміться за своє крісло настільки міцно, наскільки зможете.

- Торкайтеся різних предметів довкола: ручки, ключів, вашого одягу, стіни тощо.

- Втисніть п’яти в підлогу, буквально “заземливши” їх. Зверніть увагу на напруження, зосереджене у ваших п’ятах, коли ви це робите.

- Носіть у кишенях “заземлювальний” предмет, щоб торкнутися до нього, коли відчуєте приступ.

5 - 4 - 3 - 2 - 1
ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.

 5 вещей, которые можешь увидеть	 4 вещи, которые можешь потрогать	
 3 вещи, которые можешь услышать	 2 вещи, которые можешь понюхать	 1 вещь, которую можешь попробовать на вкус

Що робити з емоціями

- Не бійтесь і не соромтесь своїх емоцій
- Не заперечуйте і не знецінюйте емоційні реакції дітей
- Не розпитуйте про історії і події
- Якщо дитина розповідає сама, тоді активно слухаєте
- Давайте **практики на вдячність, силу і ресурси**

Як допомогти ?

Травматичні події провокують **регрес мислення**, тому:

- ретельно перевіряйте матеріал (особливо візуальний), який буде пропонуватися, щоб не було додаткових тригерів, що б уникнути ретравматизації;
- чіткі короткі фрази, зрозумілі інструкції;

- говорити повільніше і чіткіше;
- більше завдань на дію і практичне виконання, менше на фантазію і уяву;
- більше давайте фізкультхвилинок;
- залучайте улюблені іграшки дітей;
- закутування;
- співи;
- більше рухатися.

*Коли поруч стабільний дорослий,
дитина витримає
будь-яке бомбардування*



*Зниження тривожності дітей через війну.
Ігри та вправи на зниження
тривожності.*



Мета:

- поінформувати про методи профілактики та боротьби з тривожністю;
- зниження рівня ситуативної і особистісної тривожності;
- формування позитивної світоглядної позиції особистості;
- сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

Завдання:

- створити механізми конструктивних взаємовідносин із негативними імпульсами;
- сприяти профілактиці негативних, агресивних проявів;
- формувати вміння самоаналізу, контролю над негативними емоційними проявами;
- розвивати емпатійні якості;
- оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення страху і стану підвищеної тривожності в емоційно травмуючі ситуації.

Знайомство учасників «Хочу про себе сказати, що я ...»

(10 хв.)

Мета: сприяти розвитку в учнів рефлексії особистісних якостей, вмінь, здібностей.

Хід вправи: учасникам пропонується протягом хвилини записати на аркуші паперу, а потім по черзі зачитати продовження речення: «Хочу про себе сказати, що я ...»

Обговорення:

- Чи складно було вам завершити речення?
- Що ви відчували, коли дописували кінцівку речення?

Правила роботи групи (10 хв.)

Мета: виробити загальні правила роботи в тренінговій групі.

Хід вправи: з метою прийняття правил роботи в групі тренер використовує метод групової дискусії. Учасники міркують над запитанням: «Чи потрібно в житті дотримуватися різних правил?» Після цього учасники разом із тренером затверджують такі правила:

- активне включення в роботу групи;
- відповідність принципу «тут і тепер»;
- персоніфікація висловлювань «я думаю...», «я вважаю...», «на мою думку...» тощо;
- повага до думок та емоцій інших; довірливе ставлення та звернення один до одного на ім'я;
- дотримання принципу конфіденційності.

Мозковий шторм «Тривожність – це ...» (15 хв.)

Мета: вислухати висловлення всіх учасників групи та узагальнити уявлення про поняття тривожності.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику записати на папері, а потім зачитати вголос свої міркування стосовно визначення поняття тривожності. По завершенню учасники разом із тренером формулюють загальне означення із врахуванням теми тренінгу. Обговорення:

- Що ви відчували, коли визначали, що таке тривожність?
- Що, на вашу думку, впливало на визначення тривожності?

Групова дискусія на тему: «Чому в певних ситуаціях я почуваюся тривожно?» (20 хв.)

Мета: збір первинної інформації (ідей, пропозицій) стовно причин виникнення тривожності під час війни.

Хід вправи: тренер повідомляє тему дискусії та представляє її як певне протиріччя. Вказується загальний час дискусії (20 хв.), а також пропонується часовий регламент виступу – 1 хв. Після цього учасникам пропонується висловлювати свої думки стосовно

аналізованої проблеми з урахуванням відведеного часу. Всі думки записуються ко-тренером на папері формату А-3. По завершенню висловлювань усіх учасників, тренер підводить підсумки всіх виступів, намагаючись охопити думки якомога більшої кількості членів групи.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли визначали причини виникнення тривожності?

- Чи погоджуєтесь ви із зробленим узагальненням стосовно причин виникнення тривожності?

Інформаційно-практичний блок (Міні-лекція психолога про поняття тривожність , його ознаки і стадії)

Тривожність - це індивідуальна особливість, що проявляється в стані підвищеної схильності відчувати неспокій в різних життєвих ситуаціях. Насамперед, варто зазначити, що є дві схожі емоції, які часто плутають – **тривога і страх**. Але вони **суттєво різняться**. Страх – це те, що ми відчуваємо прямо зараз як реакцію на події, що відбуваються, тоді як тривога стосується подій у минулому чи майбутньому, які ми переносимо на нинішній момент. Наприклад, якщо ви зустріли в лісі ведмедя, то відчуваєте реальну небезпеку тут і зараз, – це страх. А якщо ви зібралися до лісу за ягодами, але думаєте про те, що можете зустріти ведмедя, і це псує вам настрій – це тривога. Ми звикли говорити, що страх, злість, тривога тощо – негативні емоції, щось погане. Проте насправді, **це нормальні почуття**, вони важливі та корисні для людини, як і будь-які інші. **Аж до того моменту, коли людина повністю занурюється в цю тривогу**, їй стає складно перемикатися з думок про минуле чи майбутнє на нинішній момент, коли вона перестає помічати, що насправді перебуває в безпечному місці й жодної загрози немає.

Так виникає тривожність. Поступово тривога починає контролювати наше життя настільки, що ми не можемо самотужки з нею впоратися. Людина перебуває в стані тривожності й начебто хотіла би позбутися цього відчуття, починає з ним боротися. А отже – ще більше тривожитися.

Проте ще раз підкреслюю: тривога – емоція, властива всім людям без винятку, незалежно від професії, матеріального стану, статі, віку. Тож із тривогою треба не боротися, а “знаходити спільну мову”, щоби вона не заважала активному життю. Загалом, на даний момент поняття триво-жності відноситься до вчень про емоційну сферу людини та визначається як стан людини, що відрізняється підвищеною схильністю до побоювань, неспокою, переживань і має негативне емоційне забарвлення.

Існує два основних типи тривожності: ситуативна й особиста тривожність. Особиста тривожність – особистісна риса, яка проявляється в постійній схильності до тривоги і переживань у різних життєвих обставинах. Особистості, що належать до категорії високо тривожних, схильні бачити в широкому діапазоні ситуацій загрозу для їх самооцінки і життєдіяльності. На такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явища, що перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності особистості. Ситуативна тривожність породжується певною, такою, що викликає занепокоєння ситуацією. Такі ситуації можуть відбуватися в рамках учбової, трудової діяльності та в сфері особистісних стосунків, можуть бути внутрішнього характеру, пов’язані безпосередньо з індивідуальними характеристиками індивіда, та зовнішнього, що знаходяться у зв’язку з ситуативними чинниками що впливають на людину ззовні. За допомогою емоцій відбувається пізнання, оцінка

та формування відповідного ставлення людини до світу, що її оточує, до ситуацій, що відбуваються з нею.

Також емоційні переживання дають можливість людині встановити власне місце в цьому світі у формі переживань. Тож, можна сказати, що емоції являються показниками задоволення або ж незадоволення людини в усіх ситуаціях її взаємодії з оточуючою її дійсністю, оцінкою неї своєї діяльності, результатів тощо.

Тривожність в сучасній психології розглядається як психічна властивість, індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до переживання тривоги, використовується для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у схильності індивіда переживати цей стан. Реактивна тривожність – (ситуативна тривожність, тривожність як стан в даний момент часу) характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Таким чином, слід зазначити, що і тривога як психічний стан, і тривожність як психічна властивість знаходяться в конфронтації з базовими особистісними потребами: потребою в емоційному благополуччі, почутті впевненості, безпеки.

Ознаки корисної тривоги:

- Реалістичні й обґрунтовані
- Пов'язані зі зрозумілим і високим ризиком
- Допомагають мобілізуватися і долати труднощі
- Приводять до концентрації уваги й енергії
- Контрольовані у часі й короткострокові
- Не заважають жити

Втім, як і будь-яка комплексна система, система тривоги також може «виходити з ладу», формуючи страх там, де насправді небезпеки немає, чи змушуючи нас постійно переживати про загрози, які малоімовірні й на які ми не маємо впливу.

Ознаки шкідливої тривожності:

- Нереалістичні, надумані, спотворені
- Пов'язані з низьким ризиком, перебільшені
- Забирають людину до віртуальної реальності своїх переживань

переживань

- Енергія витрачається на хвилювання, а не на вирішення проблеми

- Важко контрольовані у часі й тривають довго
- Заважають жити та функціонувати

Отже, **тривожність це негативний емоційний стан, що с упрводжується безпричинним очікуванням несприятливого розвитку життєвих ситуацій та нервовим напруженням називається тривожністю.**

Як проявляється тривожність?

Емоційні ознаки	Поведінкові ознаки	Фізіологічні ознаки
<ul style="list-style-type: none">• Постійне відчуття небезпеки, страху• Проблеми з концентрацією уваги• Неспокій, нетерплячість• Песимізм• Драгівливість• Пошук ознак небезпеки• Спущошення	<ul style="list-style-type: none">• Неспроможність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою• Складнощі з концентрацією• Прокрастинація, відкладання справ на потім• Втрата довіри до життя і людей.• Уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу	<ul style="list-style-type: none">• М'язова напруга• Тілесний біль• Холодний піт• Прискорене серцебиття, тремтіння, задишка• Проблеми зі сном• Проблеми з кишківником, нудота, діарея• Різкі коливання апетиту• Розумова напруга

Якщо пропустити або ігнорувати ці симптоми, можна отримати низку тривожних розладів:

- Заниженої самооцінки та надмірної сором'язливості;

- Низьких результатів у навчанні, роботі, спорті, бізнесі;
- Програмування на невдачу;
- Пасивності та відсутності лідерських якостей;
- Боязні вирішувати важливі питання;
- Конфліктів із рідними, друзями, колегами;
- Порівняння власних слабких рис, умінь та особливостей із розвиненими якостями інших людей

- Поява фобій

Як боротися з тривогою?

Дуже важливо вміти протистояти цьому стану та навчитися це контролювати. Найкращий спосіб боротися з тривожністю – підібрати свої дієві лайфхаки.

Тренуйтеся

Найбільш потужною зброєю для контролю відчуття тривожності є прості **фізичні вправи**. Обирайте будь-яку активність, яка вам до душі, наприклад, біг чи велопрогулянки, та зробіть її регулярною частиною вашого життя.

Відмовтесь від кави

Відмовтесь від кофеїну та лікарських засобів та речовин, які можуть спричинити розвиток симптомів тривожності.

Вивчайте техніки для відчуття спокою

У нагоді стануть техніки глибокого дихання, медитації та покращення усвідомленості, а також практики, які дозволяють знизити тону м'язів та посилити відчуття спокою.

Встановіть режим сну

Намагайтесь лягати спати і прокидатись в однаковий час. Щоб покращити якість сну, не користуйтеся електронними пристроями, уникайте переїдання, вживання кофеїну та алкоголю перед сном.

Проконсультуйтеся з лікарем

Якщо відчуття тривожності триває більше 6 місяців, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Можливо, вам знадобиться спеціальне лікування та направлення до фахівця у галузі психічного здоров'я.

М. Кравцова зауважує, що більшість тривожних дітей можна об'єднати за такими образами:

1. „Невротики"— це діти з соматичними проявами тривожності (для них характерні нервові тіки, заїкання). Завдання психолога полягає в тому, щоб створити для дитини ситуацію комфорту та прийняття, знайти і мінімізувати травмуючі фактори, не загострювати увагу на соматичних проявах учня.

2.„Розгальмовані" — це дуже активні, емоційно збудливі діти з глибоко прихованими страхами. Спочатку вони дуже стараються добре вчитися, але у них не виходить. Годі вони стають порушниками дисципліни. Можуть навмисне робити з себе посміховище перед класом, оскільки дуже бояться стати невдахами через неуспішність. Створюється враження, що підвищеною активністю вони намагаються заглушити страх. Часто ці учні мають деякі органічні порушення, що заважають успішному навчанню (проблеми з пам'яттю, увагою).

3.„Сором'язливі" — це тихі, милі діти. Вони бояться відповідати біля дошки, не піднімають руку, не проявляють ініціативи, не контактують з однолітками, дуже старанні в навчанні. Бояться про щось спитати у вчителя, дуже лякаються, якщо він підвищує голос (не обов'язково на них). Переживають, якщо чогось не виконали, часто плачуть через дрібні неприємності. Не заспокоюються, поки не зроблять все, що задано. Охоче спілкуються з психологом, розповідають про себе. Таким учням допоможе більше похвали.

4.„Замкнуті" — це похмурі, непривітні діти. Вони ніяк не реагують на критику, в контакт дорослими стараються не вступати,

уникають галасливого обговорення, сидять окремо. У них можуть бути проблеми у навчанні, бо вони нічим не зацікавлені і не включені в процес. Створюється враження, що від них постійно очікують підступу. В роботі з такими учнями слід відштовхуватися від їх інтересів, виявляти підтримку та доброзичливість. їм теж корисно виговоритись, а потім включитися в групу ровесників з подібними інтересами.

Ігри та вправи для розслаблення і зниження тривожності

Нагадаю, тривога – це проживання минулого чи майбутнього, тож варто зробити кілька вправ, і рівень тривоги знизиться. Можна встати або присісти. Розкрити долоні й покласти їх на коліна (якщо ми сидимо) або просто опустити (якщо стоїмо). Поставити ноги треба так, щоби ступні повністю стояли на підлозі, не схрещувалися. У цьому положенні потрібно зануритися у свої тактильні відчуття, “пройтися” внутрішнім поглядом по всьому тілу – від маківки до п’яток. *Що я відчуваю прямо зараз?* Протяг куйовдить волосся на маківці, очі трішки втомлені (чи, може, очі заплющені, і ви відчуваєте лоскіт вій на щоках), зуби зціплені, шия напружена, серце б’ється пришвидшено. Можна відчути дотик до повітря або ноги, відчути, як біжить кров пальцями, холодні вони чи теплі тощо. Щоби повернутися в теперішній момент, можна сфокусувати увагу на предметах, які вас оточують, й описати їх. Ось це – ноутбук, він чорний, має гладку поверхню. Можна описувати текстури, запахи, смаки – будь-що. Можна обійняти себе руками або загорнутися в плед, визначивши так межі свого тіла та вповні відчуваючи їх. У такий спосіб ми наче створюємо для себе кокон безпеки: я тут і зараз, тут немає загрози.

Виконуючи ці вправи, важливо пильнувати за диханням. Коли людина перебуває в стані тривожності, її дихання може бути як поверхневим (наче затримую повітря й не дихаю в

повному обсязі), так і прискореним. Тому можна зробити ще кілька вправ на відновлення продуктивного дихання – глибоко вдихнути, затримати дихання на кілька секунд, а потім повільно видихнути так, щоби видих тривав приблизно вдвічі довше за вдих. Є й різноманітні психологічні вправи. Наприклад, **спокійне, тихе місце** наявність своєї власної «схованки» у складний та стресовий період може бути дуже заспокійливою. Знайдіть або створіть таке місце для дитини (і для себе) в будинку або квартирі, аби вона могла за потреби там побути хоча б кілька хвилин. Фахівці рекомендують: «Це не обов'язково має бути щось вишукане — достатньо **зсунути кілька стільців та накрити їх ковдрою**. Це дозволить на деякий час сховатися від дратівливих образів і звуків. Нехай дитина вам допомагає. Додайте кілька зручних подушок та м'яких іграшок, улюблену книгу — усе, що перетворить це місце на справжній „центр релаксації“». Можна також ввімкнути спокійну розслаблюючу музику, звуки природи тощо.



Купання та водні ігри Щоденні купання можуть також стати справжньою технікою розслаблення, особливо разом з улюбленими іграшками та поряд з турботливими дорослими. «Бризкання, лежання у воді на спині, обливання різних іграшок,

відчуття води на дотик, звук наповнення ванни і навіть запах піни для ванни чи кількох крапель ефірної олії (якщо в дитини немає алергії) можуть заспокоїти дитину! Іноді навіть ігри з плаваючими іграшками у великій ємності з теплою водою можуть мати заспокійливий ефект».



Дихання животом разом з іграшками

Запропонуйте дитині взяти улюблену м'яку іграшку і лягти на спину, поклавши її на живіт. Нехай вона вдихне так глибоко, щоб іграшка піднялася, а потім видихне, щоб іграшка опустилася. Ця гра — один з найкращих способів зняти стрес у дитини. До того ж, вона допоможе дітям навчитися «дихати животом» для правильного, глибокого дихання.



«Тасмний таппінг»

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують

активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.



Вправа «Протитривожне дихання»

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. При помірній тривозі робіть її двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Для її виконання вам допоможе будь-який квадратний чи прямокутний предмет, котрий ви бачите перед собою, наприклад, двері, стіна, будинок. Переміщуйте погляд з першого кута до другого (на рахунок «1»), з другого до третього (на рахунок «2»), з третього до четвертого (на рахунок «3»), і з четвертого до першого (на рахунок «4») — і так по колу. На рахунок «1» почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку «4». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». За рахунок штучного вповільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Прогресуюча релаксація м'язів. Прогресуюча релаксація м'язів – це прекрасний спосіб зняти стрес. Релаксація досягається

шляхом напруги й подальшого розслаблення різних груп м'язів тіла.

- *Обличчя* – попросіть дитину наморщити ніс і лоб, ніби вона нюхає щось неприємне, а потім розслабити м'язи обличчя. Повторити три рази.

- *Щелпи* – попросіть дитину щільно стиснути щелпи, ніби вона собака, який висить на кістці, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелпи. Повторити три рази.

- *Руки та плечі* – попросіть дитину витягнути руки перед собою, потім підняти їх над головою й потягнутись якомога вище. Після цього нехай дитина опустить вниз і розслабить руки. Повторити три рази.

- *Кисті рук* – нехай дитина уявить, ніби вона щосили стискає апельсин однією рукою, а потім кидає його на підлогу і розслабляє кисть і руку. Повторити три рази, а потім виконати вправу іншою рукою.

- *Живіт* – нехай дитина ляже на спину і всього на мить максимально напружить м'язи живота. Потім нехай розслабить живіт. Повторити три рази, а потім виконати цю ж вправу стоячи.

- *Ноги й ступні* – попросіть дитину стоячи втиснути пальці ніг у підлогу, ніби вона проробляє це з піском на пляжі. Нехай почергово вдавлює кожний палець у підлогу й розставить їх настільки, щоб відчувати напругу в ногах, а потім розслабиться. Повторити три рази.

Виконуючи ці вправи, попросіть дитину спостерігати, як добре почувається тіло, коли вона розслабляє кожну його частину. Мета виконання цих вправ полягає в тому, щоб досягти повного розслаблення м'язів тіла.

Візуалізація

Візуалізація також відома як метод візуально керованих образів. Ця техніка використовує уяву, щоб уповільнити мозкову

діяльність і позбутись негативних думок і тривоги. Цей метод особливо ефективний після виконання прогресуючої релаксації м'язів і дозволяє спочатку розслабити м'язи, а потім заспокоїти розум. Уявлення за допомогою сили образного мислення прекрасного, спокійного місця – це один з видів візуалізації для зниження рівня стресу, доступний майже кожній дитині. Також може бути корисна колірна візуалізація, їй легко навчити дитину.

- Попросіть дитину відтворити в уяві улюблений колір, який примушує її відчувати себе спокійно й безпечно.
- Нехай вона уявить, що «вдихає» цей колір у себе й поширює його по всьому тілу разом з видихом.
- Нехай дитина продовжує візуалізувати, доки не наповниться цим особливим розслаблюючим кольором.
- Замість кольору можна використовувати заспокійливий звук, особливий аромат або відчуття тепла чи світла.

Сміх

Сміх – це чудовий спосіб зняти стрес і допомогти організму розслабитись. Ось кілька способів змусити дитину сміятись:

- розповідайте анекдоти;
- робіть гримаси по черзі;
- дивіться смішні мультфільми.

Медитативні техніки

Медитативні техніки – йога, наприклад, – розслабляють і розум, і тіло. Ось проста техніка, яку ваша дитина може використовувати як в домашніх умовах, так і у школі.

Коли дитина сидить на ліжку вдома чи за партою перед початком уроку, нехай вона покладе руки на коліна й закриє очі.

Наступний крок - повільні й рівномірні вдихи й видихи.

Кожний вдих і видих вважається як один рахунок, дитина повинна рівно дихати, принаймні до п'ятдесяти (у класі нехай спробує дихати до тридцяти).

Коли дитина оволодіє цією технікою, їй необхідно зосередитись і слухати своє дихання. Якщо в неї буде виходити, дитина почне відчувати себе більш спокійною й зосередженою.

Коли вона закінчить рахувати до п'ятдесяти, їй треба зробити дуже глибокий вдих, повільно видихнути й відкрити очі.

Напряга пальців ніг. Напряга пальців ніг знімає напругу іншої частини тіла. Цю просту вправу слід повторювати по десять разів в одному підході.

- Ляжте на спину й відчуйте пальці ніг.
- За допомогою м'язів зігніть всі десять пальців ніг у напрямку обличчя й рахуйте до десяти.
- Розслабте пальці й порахуйте до десяти.
- Виконуйте вправи разом.

Багато з методів у цьому списку ефективні для людей будь-якого віку. Не соромтесь змінювати кожний з методів, щоби зробити їх придатними для віку вашої дитини, не втрачайте можливості брати участь самі. Зниження рівня напруги й релаксація батьків позитивно впливають на дитину.