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.

Щелепи. попросіть дитину щільно стиснути щелепи, ніби вона собака, який висить на кістці, а потім відпустити уявну кістку й повністю розімкнути щелепи. 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.

Ранкові тілесні практики

- **Вітання тілом.** «Доброго ранку, носик; доброго ранку щічки; доброго ранку вушка; доброго ранку шийка; доброго ранку плечики». Торкаємося різних частин тіла, промовляючи слова (можливо, цілуючи). Треба пройтися по всьому тілу.
- **Колобок**. Спочатку «засипати» муки - пройтись легкими рухами по всьому тілу, потім, «налити» води - рухи, що гладять. Ліпимо тісто, а потім робимо колобок - дитина сидить, обійнявши себе руками. А ми її обіймаємо за спинку. Розкриваємо руки - колобок «випікся».
- **Килимок**. Простукати себе, все тіло, наче килимок, коли його вибивають
- **Сніговик**. «Ліпимо» із тіла дитини сніговика. Просимо напружити всі м'язи, наче він змерз. А потім «гріємо сонечком» - а зараз вийшло сонечко і сніговик тане. І дитина розслабляється.

Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

Стабілізація емоцій:

практики тілесності

Аліна АХАНКІНА
практичний психолог

Найвразливіша частина суспільства під час війни - це, звісно, діти. Стрес, тривога та нестабільність можуть мати довготривалий вплив на їх емоційний та психологічний стан. Незалежно від того, на якій території перебуває зараз хлопчик або дівчинка, це дуже часто руйнує звичний розпорядок дня, виникають непередбачувані ситуації - такі, як ракетні атаки, нічні тривоги. Це негативно впливає на загальний стан організму.

Зараз, як ніколи, необхідні ігри, які задіюють тіло та уяву, заспокоюють дитину та дарують їй відчуття безпеки. Якщо дитина просить повторювати певну гру багато разів – це є ознакою того, що саме ця гра для неї є найтерапевтичнішою.

Морозиво

Звертаємося до дитини: «Уяви, що ти тверде холодне морозиво, яке вже довгий час живе у морозилці. Ти настільки тверде, що від тебе навіть неможлво вкусити шматочок. Покажи, настільки ти тверде (дитина напружує м'язи). Добре! А тепер тебе дістали з морозилки і поклали на підвіконня, куди сяє тепле сонечко. Ти повністю розтануло і перетворилось на смачне солодке молоко (дтина розслаблює м'язи» Ми можемо продовжувати гру навпаки: коли розстале морозиво знову покласти в морозилку або калюжа перетворлася на ковзанку.

Лінивий кіт

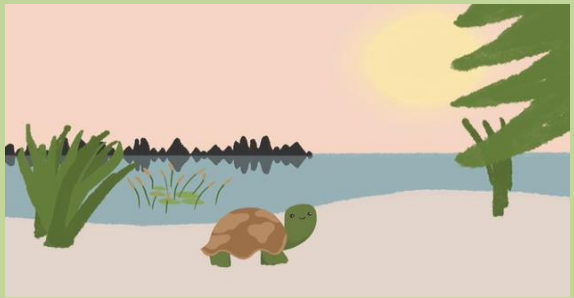
Практика допоможе зняття м'язеве напруження. Дітям необхідно уявити себе в образі лінивого кота, який щойно прокинувся після приємного довгого сну. Далі треба широко позіхнути, помурчати, як кіт: «муррр-муррр». Потім дітям пропонують витягнути руки, ноги та спину – і потягніться повільно, як кіт. Потім розслабитися. Повторити техніку декілька разів.

Пір'їнка

У цій вправі помічником буде невелика пір'їнка. «У мене в руці маленька пухнаста пір'їнка. Подивись, як м'яко вона падає на підлогу, коли її відпускають. Зараз я відпущу її, а ти рахуй вголос: давай дізнаємося, скільки часу потрібно пір'їнці, щоб долетіти до підлоги. Пропоную рахувати разом: раз… два… три… чотири.. А зараз уяви, що ти – маленька гарна пір'їнка, яка випила з крила птаха, що пролетів над землею. Ти повільно і м'яко опускатимешся вниз, на підлогу, лети як пір'їнка, і при цьому рахуй до п'яти. На рахунку три, ти мабуть, вже майже долетиш до підлоги».

Вогонь

Вправа на управління негативною енергією та емоціями дозволить підняти настрій. Дітям пропонують розтирати свої долоні, поступово прискорюючись, ніби розпалюють вогонь. Коли в долонях відчуваєте жар, потрібно простукувати своє тіло гарячими долонями: плечі, живіт, ноги, голову. Можна запропонувати дітям легенько простукати тіло того, хто стоїть поряд (головне контролювати, щоб хлопки не були сильними). Вправа на управління негативною енергією та емоціями, дозволить підняти насстрій.

Черепаха

Якщо дитина напружена або чимось засмучена, можна запропонувати їй одну вправу-імітацію для релаксації. «Зроби вигляд, що ти черепаха, яка неквапливо йде своєю дорогою. О, ні починається дощ. Зігнися і ховайся під своїм панцирем 10 сек. Знову визирнуло сонечко – можеш виходити зі свого сховища та продовжити прогулянку». Повторіть впрву кілька разів і завершіть її в розслабленому стані.