

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

ПРАКТИКИ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я



Слов'янськ – 2025

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

Укладач:

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

Психологічний практикум містить матеріали, які сприятимуть подоланню негативних емоційних явищ у дітей, відновленню здатності оцінювати власний психологічний стан і усвідомлювати свої емоції, вміння ними керувати, що своєю чергою веде до формування самоконтролю і саморегуляції власної поведінки.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Психологічні хвилинки як засіб емоційної стабілізації.....	6
Вправи для заземлення та саморегуляції.....	12
Дихальні техніки.....	20
Вправи для відновлення ресурсу.....	26
Вправи для зняття зорової напруги.....	32
Ігри та вправи в укритті.....	37
Тілесні техніки для запобігання стресу для дітей.....	41
Вправи на зняття психоемоційного напруження, стресу, тривоги...	44
Вправи на зняття м'язового напруження.....	47

ВСТУП

Ментальне здоров'я є ключовим для загального благополуччя та якості життя людини. Воно впливає на здатність думати, почувати, діяти, будувати стосунки та реалізовувати свій потенціал. Турбота про ментальне здоров'я допомагає справлятися зі стресом, розвиватися емоційно та соціально, а також досягати поставлених цілей.

Втрата під час війни відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала для усіх учасників освітнього процесу причиною сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків. За таких умов істотно зростає роль педагогічних працівників, які можуть забезпечувати своєчасне і систематичне надання першої психологічної допомоги та педагогічної підтримки, щоб допомогти дітям впоратися зі стресовими ситуаціями, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися та легше перенести спогади про пережите.

Виконання психологічних хвилинок та вправ допомагає дитині стати більш спокійною, врівноваженою, а також дає змогу краще зрозуміти свої почуття. Впровадження в педагогічну практику короткотривалих вправ сприятиме подоланню негативних емоційних явищ у дітей, відновленню здатності оцінювати власний психологічний стан і усвідомлювати свої емоції, вміння ними керувати, що своєю чергою веде до формування самоконтролю і саморегуляції власної поведінки.

Тому сьогодні головне завдання педагогічного колективу, і на цьому наголошує Міністерство освіти і науки України, – стабілізувати психологічний стан дітей, відволікти їх на конструктивну діяльність і при цьому спробувати діагностувати прогалини в їхніх знаннях та допомогти їх заповнити.

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ ЯК ЗАСІБ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛІЗАЦІЇ

Психічне здоров'я дуже важливе для благополуччя будь-якої людини, підтримки нормальних відносин, як в сім'ї, так і в соціумі. І фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Здоров'я, життєвий успіх і так зване щастя в значній мірі залежить від набуття життєвої гармонійної цілісності психічного і тілесного компонентів. Важко уявити собі у числі активних і повноцінних учасників освітнього процесу дитину або педагога, у яких постійно болить голова, що знаходяться у постійній нервовій напрузі, всього бояться. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.

Війна є травматичною подією, яка накладає відбиток і на освітній процес у тому числі. На сьогодні потреба в емоційній стабілізації більша, ніж у конкретних логічних знаннях. Адже усі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, дитині треба здолати більше перепон і напруження, іншими словами, травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією, увагою та поведінкою.

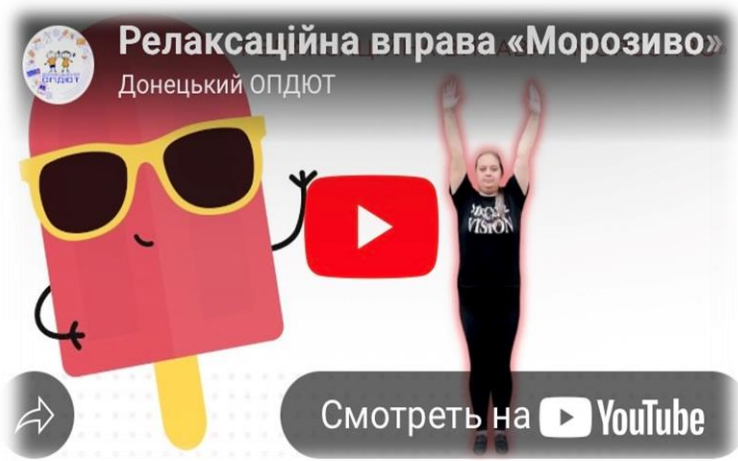
Серед вихованців на сьогодні є дуже різні категорії дітей. Є ті, хто втікали від війни разом з мамами за кордон і зараз знаходяться в чужій країні, є ті, хто були змушені залишити рідні домівки та переїхати в інші регіони України, є ті, хто чекають на повернення рідних із зони бойових дій, є ті, хто мали травматичний досвід перебування в бомбосховищах, і є ті, хто до цього часу живуть від тривоги до тривоги, продовжуючи спускатися в холодні укриття разом зі своїми родичами, є ті, хто бачили руйнування домівок, а вибухи і стрілянина будуть їм ще не раз вчуватися навіть при переїзді на відносно мирні території. Всі ці діти більшою або меншою мірою зазнали та продовжують зазнавати великого стресу. Вони продовжують жити в інформаційному потоці, пов'язаному з війною.

Тому сьогодні головне завдання освітнього процесу, і на цьому наголошує Міністерство освіти і науки України, – це стабілізувати психологічний стан дітей, відволікти їх на конструктивну.

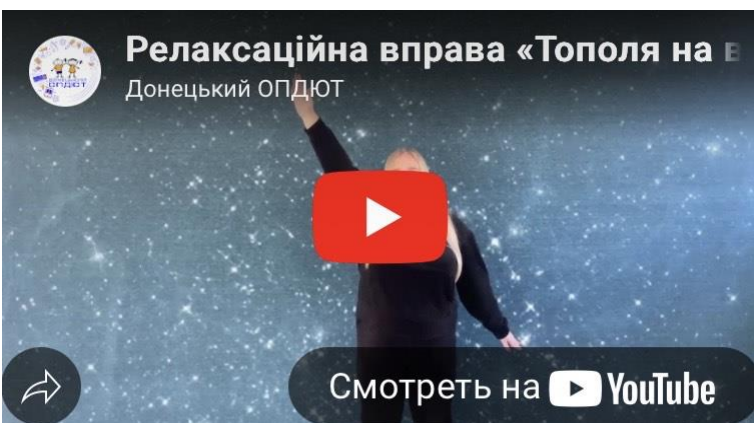
Ці вправи щодо зниження тривоги, емоційної напруги, зняття стресу, під час таких вправ діти та дорослі можуть поділитися своїми почуттями та переживаннями.

До вашої уваги **психологічні хвилинки**, допоможуть вирівняти емоційний стан, накопичити внутрішній ресурс та відчувати впевненість у собі.

Посилання на відеоролики з вправами для релаксації та психологічного розвантаження:



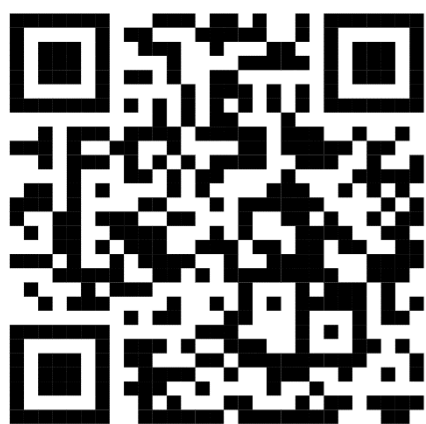
<https://www.youtube.com/watch?v=h9FXvgKDLlo>



<https://www.youtube.com/watch?v=cR4kEBWdGqU>



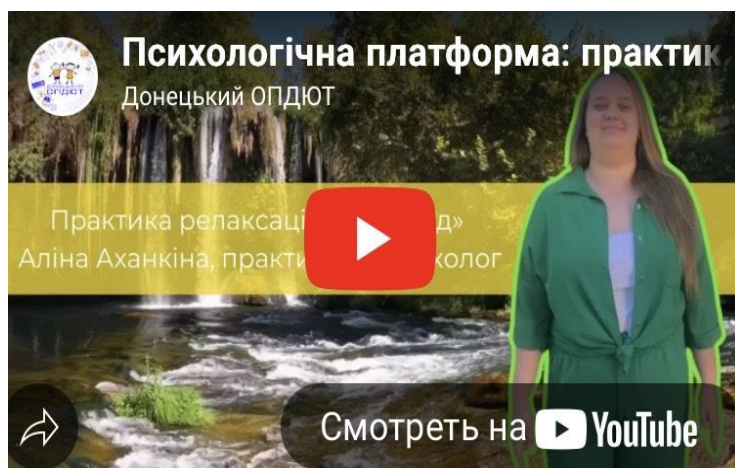
<https://www.youtube.com/watch?v=AJyAXupwNNg&t=1s>



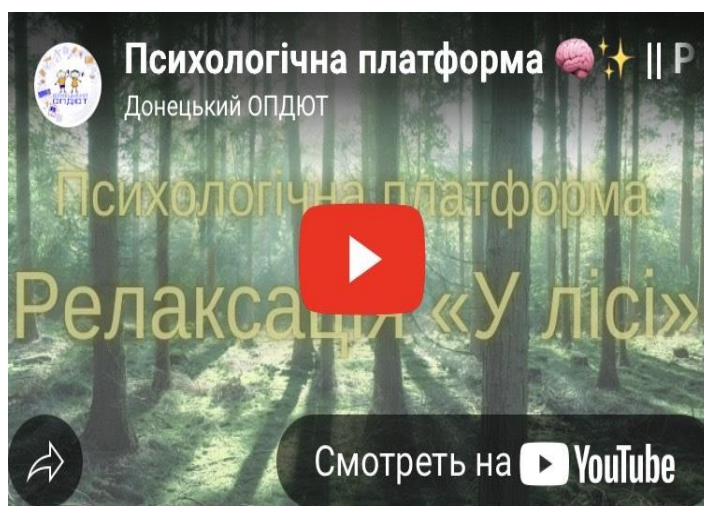
<https://www.youtube.com/watch?v=Ie9V-A3vbEE>



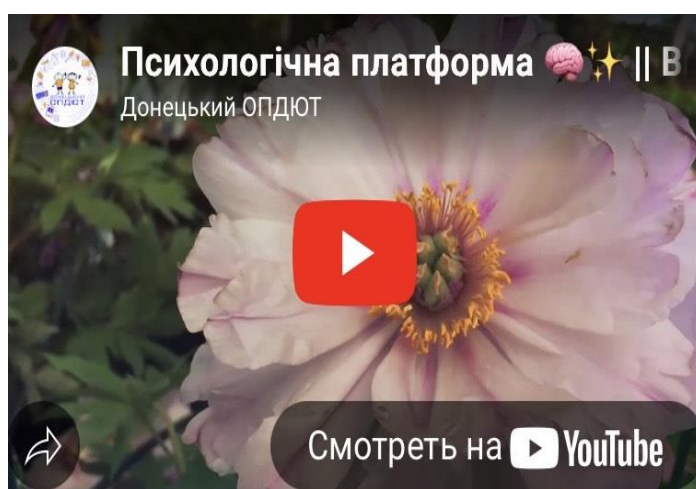
https://www.youtube.com/watch?v=At3mQiR3GV8&list=PL1o-Ugd5A8nqilwCc9jbd8IOkjr0pI_6



https://www.youtube.com/watch?v=WYiW514Hox8&list=PL1o-Ugd5A8nqilwCc9jbd8IOkjr0pI_6



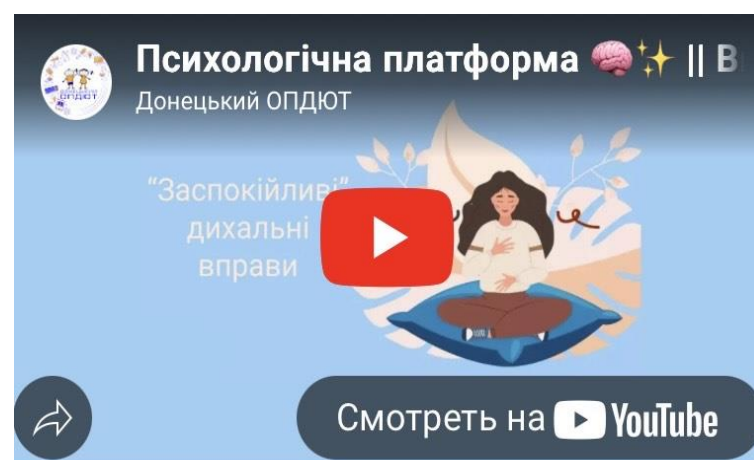
<https://www.youtube.com/watch?v=AoM2ter7V70>



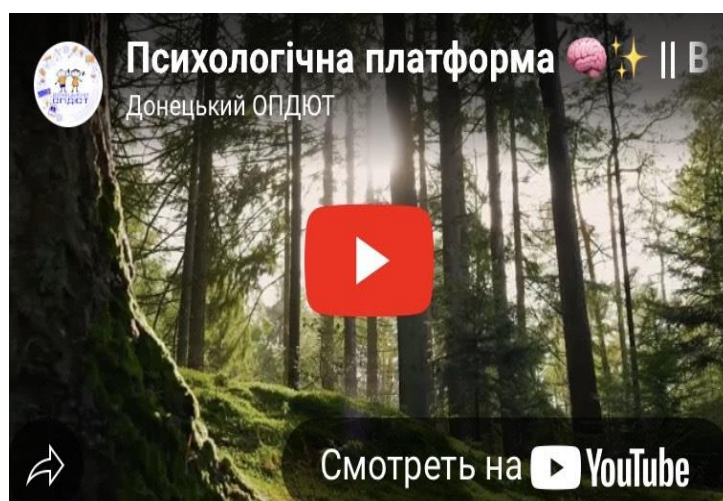
<https://www.youtube.com/watch?v=EMUJn9nGX0k>



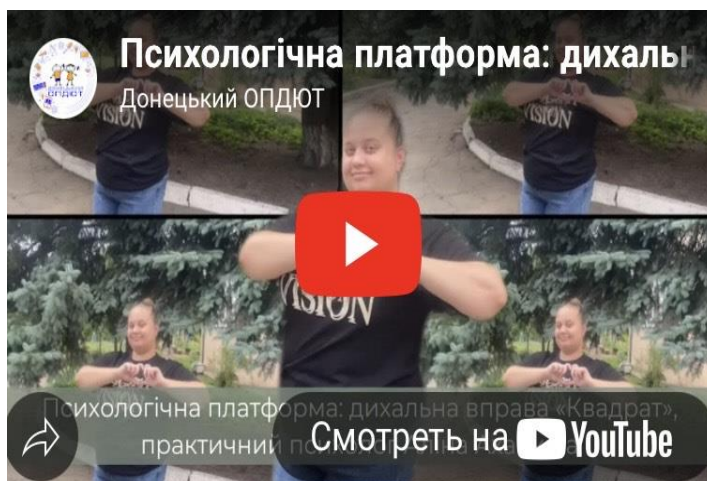
https://www.youtube.com/watch?v=nhz7R_bYu1k



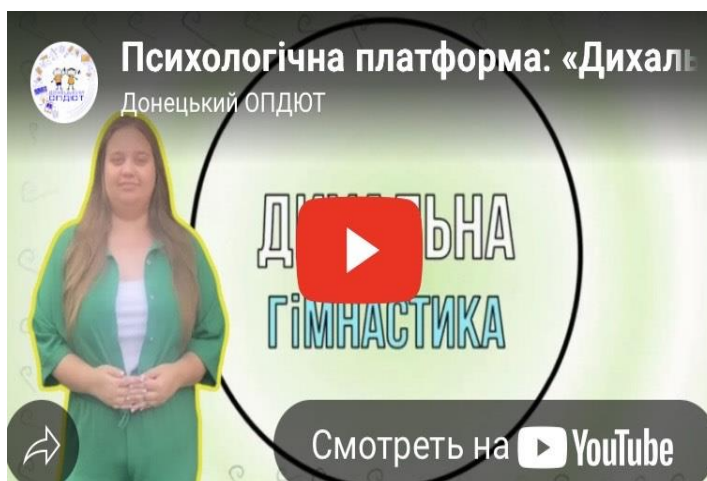
<https://www.youtube.com/watch?v=Wc1eLVPz5oc>



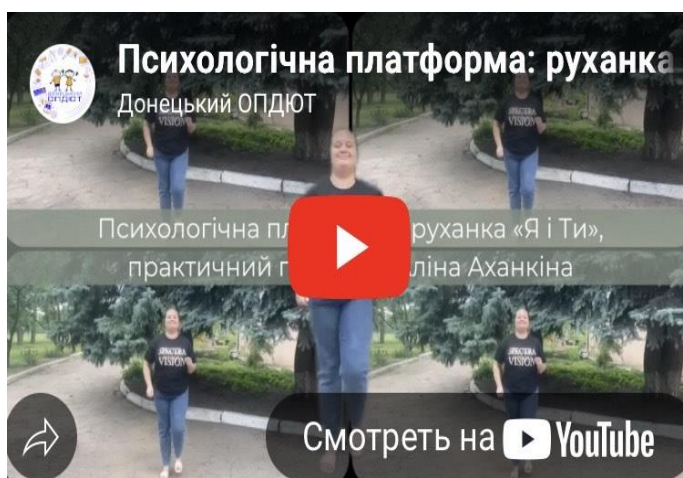
<https://www.youtube.com/watch?v=rjDzx258tFA>



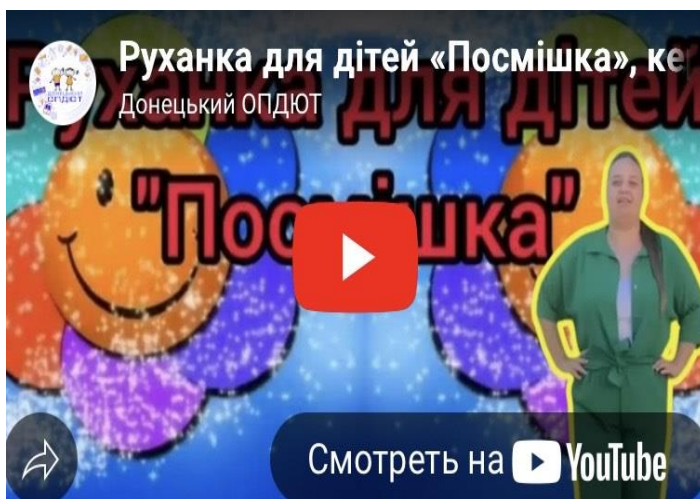
<https://www.youtube.com/watch?v=GwDOjLTootA>



https://www.youtube.com/watch?v=cZt7mE59Y5Q&list=PL1o-Ugd5A8nqilwCc9jbd8IOkjr0pI_6



https://www.youtube.com/watch?v=V7Xe4Yuuicu&list=PL1o-Ugd5A8nqilwCc9jbd8IOkjr0pI_6



<https://www.youtube.com/watch?v=lzGVrrpz9Yg>

Психологічні хвилинки допомагають дітям зняти напруження, розслабитись, перемкнути увагу, підняти настрій. Насамперед, ранкова руханка дозволяє остаточно прокинутись, розім'яти м'язи, доставити порцію кисню до всіх клітин тіла – тому після неї таке приємне відчуття включеності в день. Заряд енергії допоможе почати день на позитиві, що особливо важливо, коли надворі похмура погода або, як зараз, немає можливості відвідувати освітній заклад та надовго вийти на вулицю.

Якщо дитина недостатньо рухається, у неї може розвинутих гіподинамія. Цю хворобу ще називають «хворобою цивілізації». У разі гіподинамії погіршуються кровообіг, дихання, травлення, знижується м'язова сила. Страждають й інші функції організму: гіршають пам'ять, увага, знижується розумова і фізична працездатність. Імунітет знижується, дитина частіше хворіє. Підібрані вправи підходять як для розминки на дистанційних заняттях для дітей, підлітків і педагогів, так і як для фізичного розвантаження.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ

В умовах надзвичайних ситуацій учасники освітнього процесу потребують емоційної підтримки. Увесь спектр реакцій від ступору, страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження – це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все, що здобувачі освіти відчують у таких обставинах, нормально та природньо. Під дією стресу здатність особистості до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновити баланс емоційного стану й опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко й ефективно заспокоїти нервову систему й повернути здатність контролювати свої емоції.

Саморегуляція – це керування власним психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу особистості на саму себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Заземлення – це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично й емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець) або ж когнітивних вправ. Заземлення відноситься до стратегій, які можна використовувати для подолання негативних емоцій у будь-який час і в будь-якому місці. Різновидів вищезазначених технік існує безліч. Більшість із них видаються простими, проте в цьому й криється їхня користь та ефективність.

Дихальні вправи, техніки релаксації базуються на основі законів нейробіології. Єдиний ресурс, який потрібен для їхнього виконання, – сама людина. Важливо пам'ятати, що використання таких вправ необхідно розглядати як першу допомогу чи способи саморегуляції при стресових, травматичних подіях, при панічних атаках тощо. Вони не можуть замінити професійну допомогу психолога чи психотерапевта, але допоможуть зняти

тривогу та сильне емоційне напруження. Якщо є загроза життю чи потреба у швидких і рішучих діях, вправи на розслаблення не варто застосовувати.

Вправа «Метелик»

На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги. Альтернатива виконання вправи – покласти схрещені руки на передпліччя та зробити постукування у тому ж темпі.

«Простукування/Тепінг»

Техніка простукування базується на активізації біологічно активних точок з метою самозаспокоєння. Вона допомагає отримати доступ до енергії тіла та надсилати сигнали до частини мозку, яка контролює стрес. Дві хвилини простукування активують дію парасимпатичної нервової системи, яка сприяє відновленню та забезпечує внутрішній баланс організму.

«Самообійми»

Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, відчуйте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся». «5-4-3-2-1» Ця техніка поступово задіює кожен з органів чуття, дозволяючи швидко заземлитися та повернути відчуття спокою. Перед початком виконання вправи необхідно глибоко вдихнути повітря та зробити повільний видих. Потім слід зосередити увагу на таких моментах: 5 – предмети, які можна побачити; назвати вголос, якого вони кольору, форми; 4 – предмети, які можна відчувати на дотик (за можливості, корисно буде доторкнутися до кожного з них); проговорити, які вони за температурою, текстурою;

3 – звуки, які лунають саме зараз; 2 – запахи, які відчуються; 1 – смак (можна скуштувати щось або пригадати улюблений смак). Наприкінці треба сказати щось приємне для себе чи про себе.

«Три речі»

Під час тривожних станів допомагає концентрація на органах чуття. Пограйте з дитиною в гру. Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/чуєте/відчуваєте на смак/запах/дотик.

«П'ять органів чуття»

Зір

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я бачу?».
2. Уточніть: «Що я бачу поруч із собою?». Виберіть один об'єкт, наприклад, предмет інтер'єру, картину, візерунок на шпалерах, та зверніть увагу на дрібні деталі.
3. Подивіться вдалечінь, можна за межі кімнати, у вікно. Зосередьтеся на одному об'єкті подалі від себе.
4. Змінійте фокус з дальнього на ближній предмет і навпаки.

Слух

1. Дайте відповідь на запитання: «Що я чую?».
2. Уточніть: «Що я чую в межах кімнати (поруч з собою)?».
3. Зверніть увагу на звуки поза межами приміщення.
4. Змінійте фокус уваги з ближніх на дальні звуки і навпаки.

Смак

1. Дайте відповідь на запитання: «Які смаки я відчую?».
2. Візьміть шматочок лимона (перцю, цукерку зі смаком м'яти, шипучу цукерку – будь-що, що має яскраво виражений смак).
3. Скуштуйте, і вся ваша увага буде прикута до смакових відчуттів.

Запах

1. Дайте собі відповідь на запитання: «Які запахи я відчую в даний момент?».

2. Для підсилення відчуття можна взяти якусь речовину або предмет з яскраво вираженим запахом (ароматичні масла сосни, кедру, тощо), парфуми, цитрусові тощо.

Тактильні відчуття

1. Дайте відповідь на запитання: «Чи я відчуваю як одяг доторкається до мого тіла?». Спробуйте деталізувати: «Мені приємні ці відчуття?».

2. Доторкніться однією долонею до іншої, зверніть увагу на те, які відчуття з'являються в обох долонях.

3. Взаємодійте з предметами, що мають різну структуру поверхонь (гладкі, шершаві, м'які, тверді, липкі).

«Спростування нав'язливої думки»

Негативні, нав'язливі думки, як правило, набувають надзвичайного значення й тому сильно впливають на психологічний стан. Важливо зменшити значимість думки, а в деяких випадках навіть довести її до абсурду. Вправу можна виконувати одразу після вправи «Світлофор для думок».

1. Дайте собі відповідь на наступні запитання:

- ✓ Як я до такого додумався?
- ✓ Коли вперше з'явилася ця думка?
- ✓ Як ця думка влізла мені в голову?
- ✓ Чому ця дика думка не здається мені жахливою?
- ✓ Чи я так думав завжди, чи був час, коли я так не думав?
- ✓ Які є факти того, що моя думка є правдивою?
- ✓ Хто це може підтвердити?
- ✓ Чи знаю я людей, які думають так само?

2. За бажанням пропишіть ці відповіді на папері.

«Світлофор для думок»

Коли у вас виникають думки, які пригнічують, уявіть світлофор, на якому горить червоне світло. Червоне світло означає «зупинка», в цей момент скажи собі «стоп». Уяви, що на світлофорі загорілося жовте світло. Жовте світло означає «зверни увагу» (тяжкі думки є передвісником небезпеки). Уяви, що на світлофорі загорілося зелене світло. Зелене світло означає «дій»! Тепер твоя конструктивна дія – просто дихати. Виконай будь-яку дихальну вправу.

«Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс вправ можна виконати прямо на місці, за столом, 10 практично непомітно для оточуючих.

- Так сильно, як можете, напружте пальці ніг, а потім розслабте їх. Напружте й розслабте ступні ніг.
- Напружте й розслабте гомілки.
- Напружте й розслабте коліна.
- Напружте й розслабте стегна.
- Напружте й розслабте сідничні м'язи.
- Напружте й розслабте живіт.
- Розслабте спину й плечі.
- Розслабте кисті рук.
- Розслабте передпліччя.
- Розслабте шию.
- Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись цілковитим спокоєм.

«Віртуальні обійми»

Візьміть в руки подушку, згорнутий плед чи куртку, іграшку, будь-яку м'яку об'ємну річ. Обіймайте її, одночасно притискаючи, наче ту рідну людину, що на великій відстані від вас. Так ви допомагаєте своїй уяві, додаючи тактильних стимулів.

Техніка «Трамвай»

Кроки техніки: Кожного разу, коли відчуваєте стрес і тривогу, задавайте собі запитання: «Про що я зараз думаю?» Як тільки помічаєте думки, які викликають у вас стрес і тривогу, назвіть їх: «У мене є думки, що...». Уявіть трамвай, і в уяві «посадіть» ці думки в нього. Трамвай під'їжджає до зупинки, але ви не сідаєте в нього, а кажете собі: «Це не мій трамвай» і 11 спостерігаєте, як він їде далі. Переключіть свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер». Якщо ви не будете переключати увагу на важливу та корисну діяльність, то її займуть знову ті думки, які ви посадили у трамвай. Кожного разу, коли думки повертаються, повторюйте попередні кроки.

Техніка для заспокоєння: «Я шпигую за усім зеленим»

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.
2. Вимовте його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт, дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.
3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?
4. Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщенні, вийдіть на вулицю.
5. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

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 «стирайте» з аркуша цю негативну інформацію, поки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «стирайте» її до повного зникнення. Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

«М'яч для зняття стресу»

Зробіть м'ячик для зняття стресу. Для цього ви можете наповнити, наприклад, повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч у руку (можете взяти два м'ячі в обидві руки), стисніть м'яч і розслабте руку. Проекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.

Вправа «Водоспад»

Педагог пропонує дітям сісти зручніше і закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути і видихнути. Педагог говорить: «Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду, але це не звичайний водоспад: замість води вниз падає м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло пробігає по голові, тече по плечах і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає зі спини, і ви помічаєте, як у спині зникає напруження, а світло тече по грудях, по животу. Це дає можливість відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Світло тече далі: по руках, долонях, пальцях, і спускається до ваших ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все тіло. Кожний із вас відчуває себе абсолютно спокійно та безтурботно. Ви розслаблюєтеся та наповнюєтеся свіжими силами. Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він так чудово вас розслабив, трохи потягніться, випрямтеся і розплющіть очі».

«Бурулька»

Педагог пропонує дітям витягнути руки вгору, закрити очі й уявити, що вони – бурульки. Всі м'язи тіла напружені. Потрібно зафіксувати цей стан на 1- 2 хвилини. Потім виходить сонечко і бурулька починає повільно танути: поступово розслабляються кисті рук і самі руки, потім шия, плечі, тулуб, ноги. Цю вправу можна виконувати сидячи. Повторити вправу 3-5 разів.

ДИХАЛЬНІ ТЕХНІКИ

Дихання – дієвий інструмент, який завжди є в нашому розпорядженні. Дихання допомагає сконцентруватися на собі, на своїх відчуттях, швидко переключитися. Вправи на дихання допомагають краще справлятися з тривогою, стресовими ситуаціями чи панічними атаками. Наприклад, коли ми дуже збуджені чи боїмося, коли відчуваємо стрес, наше дихання прискорюється, стає коротким, утрудненим і поверхневим, збивається зі звичайного ритму, і навпаки, коли ми спокійні, наш вдих глибший, а видих спокійний та повільний. Тому, якщо, з одного боку, тривога чи стрес збивають наше дихання, то, за допомогою дихання ми можемо змінити емоцію та повернутися зі стресу у стан спокою та умиротворення.

Правило: вдихати через ніс, видихати через рот.

ВАЖЛИВО! Дихальні вправи — найпростіший спосіб впоратися із сильними емоціями. Вони незаймають багато часу, їх можна виконувати у будь-якому місці та адаптувати відповідно до власних потреб. Бажано звертати увагу на те, щоб при диханні використовувалася діафрагма. Варто зазначити, що дихальні практики можуть подіяти не відразу, призвести до відчуття легкого запаморочення.

«Дихання з телефоном»

Мобільний телефон – це річ, яка майже кожную хвилину є поруч з 17 людиною, дуже часто ми не випускаємо його з рук, він або в кишені, або поруч на столі. Під час стресових ситуацій телефон може стати в нагоді не тільки завдяки своєму основному призначенню, але й допоможе керувати диханням. 1. Візьміть у руки ваш телефон, поставте палець на верхній правий кут. 2. Проведіть пальцем донизу по довгій стороні телефону, одночасно роблячи видих протягом 3-4 секунд. 3. Проведіть пальцем по

короткій стороні, одночасно роблячи короткий вдих протягом 2 секунд. 4. Проведіть пальцем угору по довгій стороні, одночасно роблячи видих протягом 3-4 секунд. 5. Зробіть 3-4 повтори. Візуально виходить дихання не за квадратом, а за прямокутником. Таким чином телефон є тактильно-візуальною опорою для керування власним диханням. Дана техніка є більш актуальною при надзвичайних стресових ситуаціях, оскільки затримати дихання на 4 секунди, як в класичному варіанті, за таких умов фізично майже неможливо.

«Ритмічне дихання»

Наприклад, схема 4–2–4. 4 секунди – вдихаємо (при цьому буде простіше згинати пальці рук і рахувати (1,2,3,4). 2 секунди – затримка дихання. 18 4 секунди – видихаємо (рахуємо 1,2,3,4). Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо. Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.

«Кольорове дихання»

Уявіть собі колір, що представляє напругу. Коли ви починаєте звертати увагу на своє дихання, уявіть, як видихаєте цей колір, а разом із ним видихаєте напругу. Тепер вигадайте колір, що являє собою спокій, гарні почуття. Вдихайте цей колір, це кольорове повітря спокою та рівноваги. Робіть це кілька хвилин.

«Дихання на рахунок»

Для подолання нападів паніки добре себе зарекомендувала вправа «Дихання на 5»:

- зробіть вдих на рахунок 5;
- затримайте дихання на 5 секунд;
- видих на рахунок 5;
- повторити 5-8 разів.

Зосередьтеся на тому, щоб глибоко вдихати й видихати через рот, відчуючи, як повітря повільно наповнює ваші груди та живіт, а потім повільно видихайте.

«Запах квітів»

Запропонуйте дитині уявити, як вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

«Квітка та свічка»

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій – запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

«Повітряна кулька»

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим, аніж вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо. Мінімум – 3 хвилини.

Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів. Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

Техніка для заспокоєння «Дихання 4-7-8»

Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи). Вдихніть через ніс протягом 4 секунд. Затримайте дихання на 7 секунд. Видихайте через рот протягом

8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку. Повторюйте, поки не відчуєте спокій. Поступово можете збільшувати час затримки та видиху.

«Хмара дихання»

Потрібно зробити повільний вдих через ніс, надути живіт, руки розмістити перед грудьми. Повільний видих через рот, одночасно малюємо коло симетрично обома руками. Намагаємося розподілити повітря на все коло, повторюємо три рази. Можна намалювати квадрати і трикутники.

«Рубання дров»

Станьте прямо, 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 відчуєте, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість у собі.

«Зігріємо метелика»

Педагог показує долоні та говорить про уявного метелика, потім розповідає, що він змерз і не може злетіти, та пропонує зігріти його своїм подихом. Діти дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (під час видиху потрібно витягнути та скласти губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

Надування «кульки»

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди. Повільно вдихайте через ніс, поки не відчуєте рукою рух живота. Груді водночас мають залишатися в спокої. Уявіть, що живіт – кулька, яку ви намагаєтесь надути, як груди не рухаються. Після вдиху напружте м'яз живота й

видихайте крізь напівстислі губи. Це дихання знижує тривогу, оскільки допомагає використовувати менше енергії та зусиль для дихання, уповільнює серцебиття й допомагає знизити кров'яний тиск.

«Кульбабка»

Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання – подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1-3 рази.

«Дихання в ходьбі»

Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки, чи 2. Ритм індивідуальний.

«Дихання тисяча...»

1. Повільно вдихніть через ніс (при цьому починайте рахувати – тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно наповніть легені аж до живота.

2. Видихайте повільно (тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно спорожніть легені, аж до черевної порожнини. Скажіть тихо собі: «Моє тіло звільняє напругу».

Повторіть п'ять разів, повільно і зручно.

Дихальна вправа «Квадрат»

Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди.

Можливі способи адаптації:

- Знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть дихання: вліво (вдих) – вниз

(затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.

- Для дітей молодшого шкільного віку: під час виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних – паузи.
- Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.

ВПРАВИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ

Якщо заземлення та саморегуляція – це ті методики, які дозволяють швидко опанувати свої емоційні реакції та поведінку, то вправи на відновлення ресурсу представляють собою інструменти, які дають змогу людині ефективно справлятися зі стресом, адаптуючись до ситуації, що склалася.

У кожної особистості формується індивідуальне поєднання ресурсних каналів, що визначає, які саме стратегії для подолання стресової ситуації обираються. Пріоритетність зазначених елементів може змінюватися на різних етапах життя і залежати від контексту ситуацій і подій. Дехто намагається почерпнути силу у вірі, переконаннях та цінностях, що стосується не лише релігії, а й почуття патріотизму, розуміння своєї місії у світі, впевненості, що життя має сенс тощо. У декого домінує емоційний спосіб протидії стресу – відкритий прояв почуттів, сльози, сміх, обговорення пережитого досвіду з іншими, невербальне вираження емоцій через художню діяльність, читання або написання текстів. Ті, у кого переважає соціальний канал як спосіб взаємопідтримки, прагнуть долучитися до якоїсь спільноти, відчути себе частиною соціальної групи.

Наступний тип протидії – уява – мрії та спогади про щасливі моменти й обставини з метою зменшення інтенсивності переживання страшних життєвих реалій. Для когось найбільш ефективною є когнітивна стратегія – активний пошук інформації, вирішення практичних проблем, внутрішні діалоги, визначення пріоритетності справ тощо. Щоб позбавитися негативних переживань, можна також залучати тілесні ресурси: виконувати вправи на релаксацію, займатися спортом, здійснювати будь-яку іншу фізичну діяльність (вишивати, майструвати, працювати в саду) тощо. Часом звичних стратегій пошуку ресурсу

виявляється недостатньо, коли йдеться про ситуації крайнього напруження. Саме тому психологи радять звертатися до інших шляхів відновлення, якими та чи інша людина зазвичай не послуговується. Наприклад, якщо раніше відчуття «перезарядження батарейок» виникало під час спілкування з оточуючими, а тепер не дає бажаного ефекту, то корисно обрати ресурс іншого напрямку, наприклад, зайнятися йогою чи помалювати.

Вправа «Безпечне місце»

Емоційній стабілізації сприяє візуалізація себе в безпечному місці – просторі спокою та сили. Це може бути реальна локація, де дитині добре чи колись було добре (не варто обирати власну оселю!), або інший вимір чи далекий космос, куточок природи, місце на терасі або біля каміна, головне, щоб там було спокійно. Педагог розповідає: «Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, де відчуваємося спокійно та безпечно. Уявіть собі місце, де ви зможете відчути спокій, безпеку та щастя. Це може бути справжнє місце, можливо, із спогадів під час відпочинку, а також місце, про яке ви колись читали або чули, та місце, яке ви самі вигадали та створили». Учитель звертається до кожного з учнів: «Зроби декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющ очі та продовжуй дихати нормально. Уяви картинку того місця, де ти відчуваєшся безпечно, спокійно та щасливо. Уяви, що там стоїш чи сидиш. Ти можеш себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирнись навколо. Що ти помітив? Що бачиш поруч із собою? Придивись до деталей та до особливостей речей навколо. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уяви, що простягаєш руку та торкаєшся до них. Як ти відчуваєшся? Тепер поглянь ще далі. Що ти бачиш навколо себе..., на відстані? Спробуй розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це твоє особливе місце, і ти можеш уявити, щоб там було все, чого тобі хочеться. Коли там перебуваєш, тобі

спокійно і затишно. Уяви, що твої босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройди, спостерігаючи за довкіллям. Намагайся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ти чуєш? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль... Чи відчуваєш ти теплі сонячні промені на обличчі? Що відчуваєш на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати улюбленої їжі? У твоєму особливому місці ти можеш бачити все, що забажаєш; уявляти, і відчувати речі на дотик, запах та чути приємні звуки. Ти відчуваєшся спокійно та щасливо. Тепер уяви, що хтось особливий перебуває разом з тобою у твоєму особливому місці (це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму). Там із тобою твій добрий друг – хтось сильний та добрий, готовий допомагати тобі і піклуватися про тебе. Уяви, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтесь ним і ти відчуваєш себе щасливим. Ця особа – твій помічник, який добре вміє впоратися з різними проблемами. Ще раз в уяві озирнись навколо. Добре придивись до всього. Запам'ятай своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможеш уявити, що ти у цьому місці, якщо тобі захочеться відчути себе спокійно, безпечно та щасливо. Твої помічники завжди будуть там разом із тобою, коли вони будуть потрібні. Тепер приготуйся розплющити очі та залишити своє особливе місце. Ти можеш повернутися сюди, коли тільки забажаєш. Щойно розплющиш очі, відчуєш себе спокійним і щасливим».

Вправа «Рецепт стресостійкості»

Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання – малюнок, постер, колаж, презентація тощо – може бути використаний у подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння. Завдання може виконуватися як індивідуально, так і в групі. Для створення креативного продукту слід виділити достатньо часу.

Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи, може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунок другу тощо).
- Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.

Гра-медитація

Педагог пропонує активізувати уявлення: «Я – сонечко. Я – маленьке сонечко. Я прокидаюся, вмиваюся. Я розчісую свої промінці. Я – велика куля. В мене багато тепла і світла. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я вдихаю тепло. Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, червону квітку. Тепер я – хмарка, велика, пухнаста, легка. Мені втішно бути хмаркою, пливти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені летіти. Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом світле повітря».

Техніка «Я – супергерой»

Дитині пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого вона хотіла би бути схожою. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий дитиною. Обов'язково потрібно зазначити, якою суперсилою він володіє, і дати йому ім'я.

Вправа «Дерево сили»

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками. Намалуйте більше гілок і листя на вашому дереві, вони мають бути великими, щоб розмістити в них слова. На кожному листочку напишіть одну річ, яка допоможе вам подолати труднощі у важкий час. Це можуть

бути особисті сильні сторони, стратегії подолання, приємні дії або підтримуючі вас люди. Розфарбуйте дерево, як забажаєте.

Вправа «Мої мрії – мої крила»

Вправу слід проводити, якщо діти перебувають у стабільному емоційному стані та в безпечному місці. Кожна дитина отримує аркуші на яких намальовані пір'їни, на них необхідно написати/намалювати свої мрії та розфарбувати пір'я як подобається. Для найменших пропонуємо малювати мрії або просто розфарбувати перо тими кольорами, які будуть символізувати мрію. Кожна дитина отримує макет Герба України або лелеки (на вибір), також можна запропонувати самостійно намалювати ці макети за власним уподобанням. Запропонувати дітям наклеїти пір'я-мрії на макет Герба або лелеки. Запропонувати оздобити свою роботу елементами, фразами, іменами тощо, які надають їм сили.

«Я є. Я маю. Я можу. Я буду»

Відкрийте нотатки в телефоні або візьміть блокнот або аркуш паперу, виділіть 5-10 хвилин.

«Я є»

Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами.
(Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)...)

«Я маю»

Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.

(Робота, батьки, подруга Настя, колеги, кошти на рахунку).

«Я можу»

Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте.
(Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми).

«Я буду»

Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи. (Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

Мета цієї вправи – допомогти вам нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що ви можете їх активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи.

Вправа «Шлях героя»

Ця вправа є арт-технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні. Виконуючи вправу, можна опиратися на наведені нижче інструкції:

- Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2х3 клітинки.
- У першій комірці намалюйте своїх героя чи героїню. Можна додати ім'я, описати його суперсилу.
- У другій – місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня, щоб досягти своєї мети.
- У четвертій – промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/героїню.
- У п'ятій – зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того, як історію буде намальовано, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи, які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ЗОРОВОЇ НАПРУГИ

Під час роботи з комп'ютером чи смартфоном виникає навантаження на очі, значно більше, ніж при читанні паперової книги чи навіть перегляду телебачення. Це пов'язано з тим, що при навчанні та роботі перед екраном доводиться з близької відстані зосереджено читати дрібний текст, розглядати малюнки, цифри та динамічні зображення. У наслідок чого, через надмірну зосередженість частота моргання зменшується, а рогівки очей пересушуються. Все це призводить до перенапруження зорових м'язів та як наслідок викликає швидке стомлення очей, їхньої печії та погіршенню зору.

Пропонуємо вам використовувати комплекс вправ, які допоможуть зняти напруження та зберегти здоров'я очей. Їх можна робити наприкінці онлайн уроків або під час перерв.

Комплекс вправ для очей 1.



- Дивіться вдаль прямо перед собою 2–3 сек. Поставте палець на відстань 25–30 см від очей, дивіться на нього 3–5 сек. Опустіть руку, знову подивіться вдаль. Повторити 10–12 разів.
- Проводьте олівець на відстані витягнутої руки до кінчика носа та назад, стежачи за його рухом. Повторити 10–12 разів.

- Прикріпіть на віконному склі на рівні очей круглу позначку діаметром 3–5 мм. Переводьте погляд із віддалених предметів за вікном на позначку та назад. Повторити 10–12 разів.
- Відкритими очима повільно, в такт диханню, плавно малюйте очима вісімку в просторі: по горизонталі, вертикалі, діагоналі. Повторити 5–7 разів у кожному напрямку.
- Поставте великий палець руки на відстані 20–30 см від очей. Дивіться двома очима на кінець пальця 3–5 сек. Закрийте одне око на 3–5 сек. Потім знову дивіться двома очима, закрийте інше око. Повторити 10–12 разів.
- Дивіться 5–6 сек. на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Повільно відводьте руку вправо. Стежте поглядом за пальцем, не повертаючи голови. Те ж виконайте лівою рукою. Повторити 5–7 разів у кожному напрямку.

Комплекс вправ для очей 2.

- Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
- Міцно зажмури очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5-ти. Повторити 4-5 разів.
- Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити вправу 4-5 разів.
- Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
- У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1-6. Повторити вправу 1-2 рази.

Комплекс вправ для очей 3.

- Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 - 5 разів.
- Міцно зажмурити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5. Повторити 4 - 5 разів.
- Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити 4 - 5 разів.
- Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 - 4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 - 6. Повторити 4 - 5 разів.
- У середньому темпі проробити 3 - 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1 - 6. Повторити 1 - 2 рази.

Комплекс вправ для очей 4.

- На глибокому вдиху сильно зажмурте очі, відчуйте, як напруга м'язів очей переходить в напругу обличчя, голови, шиї. Далі швидко видихнете і на цьому видиху відкрийте широко очі. Дану вправу варто повторити 5 разів.
- Закрийте очі, відчуйте повне розслаблення, потім очними яблуками опишіть вісімки. Повторюйте вправу 10 разів. Потім змініть напрямок і повторіть ще 10 разів. Дихайте рівномірно і спокійно.
- Покладіть кінчики пальчиків на скроні, злегка стисніть їх. Потім моргніть швидко і легко кілька разів. Відпустіть скроні й розслабте очі. Повторіть кілька разів.

Комплекс вправ для очей 5.

- Закрийте очі і кінчиками пальців здійснюйте обертальні рухи навколо очей. Від скронь до носа знизу і від носа до скронь зверху над бровами. Повторіть процедуру близько 10 разів. Під час вправи дихайте рівномірно. Особливу увагу варто приділити позі, в якій ви робите масажні вправи. Якщо ви затиснуті, або вам незручно сидіти,

то й очі ви не зможете розслабити до належної міри. Тому перш, ніж приступати до масажних вправ, прийміть зручне положення, наприклад, сядьте в м'яке крісло, а ще краще ляжте - горизонтальне положення сприяє припливу крові, а, отже, і кисню до голови і очам.

- Частиною долоні, а саме м'якою подушечкою в основі великого пальця, промасажуйте повіки. Рухи повинні бути ні в якому разі не жорсткими та швидкими. Плавна і дбайлива кілька разів проведіть внутрішньою частиною долоні по повікам. Коли масажна вправа буде закінчена, очі відкривайте повільно, подбайте про те, щоб в перший момент після вправи в очі не потрапив яскраве світло.
- Особливе місце серед релаксаційних вправ для очей займає релаксація за допомогою темряви. Закрийте очі долоньками, пальці схрестіть на лобі. А тепер відчуйте темряву в очах і постарайтеся її поглибити і зафіксувати. У темряві відбувається максимальне розслаблення очей, під час якого очі відновлюються. Щоб така релаксаційна вправа набула максимального ефекту, постарайтеся збільшити його тривалість хоча б на 2 хвилини. А перед тим, як відкрити очі після вправи, спершу зажмурте їх, і потурбуйтеся, щоб у момент відкриття в очі не падало дуже яскраве світло.

Комплекс вправ для очей 6.

- Вправа полягає в різкому перефокусуванні погляду. Тобто ви повинні дивитися спочатку на якийсь предмет близько від вас, а потім відразу ж переводити погляд далеко за цей предмет. Це так званий ефект погляду на скло. Ви можете дивитися як на нього, наприклад, на малюнок на ньому, а можете дивитися вдалину через скло. Якщо ж скла близько немає, ви можете виконати цю вправу так: на відстані 25-30 см від очей виставте великий палець руки, дивіться на нього, потім різко змініть напрямок погляду і дивіться далеко за пальцем, але в тому ж напрямку. Також допоможуть легко виконувати цю вправу так звані голографічні зображення - такі альбоми були дуже популярні у свій час і абсолютно незаслужено канули в лету.

Комплекс вправ для очей 7.

- Для виконання даної вправи голова повинна бути чітко зафіксована. Подивіться максимально можливо глибоко в лівий нижній кут, затримайте погляд на пару секунд, потім також подивіться у правий верхній кут, потім в лівий верхній, в правий нижній. Після кількох повторів вправи, очам треба дати відпочити, а потім зробити другий підхід, але в зворотному порядку.

Всі дані вправи варто робити в декілька підходів, не поспішаючи, докладаючи максимальних зусиль. Весь комплекс займе у вас близько 5 хвилин, і ви відчуєте дійсно помітне полегшення для очей.

ІГРИ ТА ВПРАВИ В УКРИТТІ

Нажаль, настав такий період, коли ми змушені по декілька разів на день бігати в укриття. В деяких містах люди проводять там багато часу і залишаються ночувати. У сховищах перебувають дорослі і діти. І основна задача батьків в цей важкий період заспокоювати та відволікати від жахів дітей. Коли лунає сирена, люди беруть з собою тільки найнеобхідніше, і не завжди є можливість прихопити ігри, іграшки.

Коли діти перебувають в укритті під час повітряних тривог, важливо знайти способи переключити їхню увагу від негативних подій і думок, допомогти зменшити стрес, забезпечити їхню безпеку та спокій. Одним із варіантів є проведення різноманітних вправ та ігор, які не тільки розважають, але й розвивають, допомагають дітям висловити свої емоції та відволіктися від навколишньої ситуації, весело та з користю провести час в укритті.

«Талант-шоу»

Діти по черзі можуть розповідати про себе, демонструвати те, що вміють, і те, що подобається робити найбільше (співати, декламувати вірші, малювати тощо). Можна створити спільне відео з виступів і потім разом переглядати його.

«Коли емоцій забагато» У цей складний час люди навколо відчують багато емоцій одночасно. Ти, мабуть, теж? Коли відбувається щось заплутане, що засмучує, лякає чи гнівить, всередині вирує справжня буря з почуттів та відчуттів. Спробуємо в них розібратися.

- Я радію, коли _____
- Я гніваюся, коли / на те, що _____
- Я боюся, коли _____
- Мені самотньо, коли _____
- Мені прикро й образливо, коли _____

- Я відчуваю, що мене люблять, коли _____

При нагоді розкажи про свої емоції тим, хто поруч, саме в такій формі.

Вправа «Ліниве кошеня»

Нехай діти уявлять себе лінивими кошенятами. Вони мають глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а потім настає розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.

«Лимони»

Педагог пропонує активізувати уявлення та виконати дії.

- Уявіть, що у вас у руці лимон.
- Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожную руку.
- Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік, вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!
- Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.
- Повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.
- Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоб розслабитися.

Релаксація «Сонячний зайчик»

Звертаємось до дітей: «Уявіть собі, що сонячний зайчик заглянув вам у ваші очі, закрийте їх. Сонячний зайчик побіг далі по вашому обличчю. Ніжно погладьте його вашими долоньками: по лобі, носику, ротику, щічкам, підборідді. Гладьте акуратно, щоб не злякати сонячного зайчика на вашій голівці, шиї, животику, ручках та ніжках. Він стрибає від вас все більше і більше, ви ледь встигаєте його торкатися. Спіймайте його, погладьте та подружіться з ним».

Релаксація «Чарівний ліс»

«Уявіть собі, що ви у лісі. Дерева над вами високі-високі, майже сонце закривають. Навколо вас ростуть дивовижні, квітучі та запашні квіти. Цей запах ви вбираєте в себе на повні груди. Ви лягаєте на траву, дивитеся на сонечко, яке визирає крізь гілочки дерев. У кожного з вас є своя мрія. У вас зараз є така можливість помріяти про своє. Уявіть, що вона збулася, як після її здійснення ви себе відчуваєте? А зараз ви спокійно виходите з цього казкового лісу та повертаєтесь до нас. Розкажіть, хто про що мріяв? А зараз намалюйте, що ви побачили у чарівному лісі, та зобразіть свою мрію.

«Долоньки миру»

Дітям пропонують: взяти аркуш білого паперу; улюбленим кольором обвести свої долоньки; всередині долоньок намалювати океан, море, річку чи озеро (вода має цілющу силу спокою); у кожній долоньці намалювати квіти, які люблять діти (квітка – це символ весни, символ життя); на великих пальчиках обох долоньок намалювати сонечко – символ тепла, позитиву й радості; намалювати у кожній долоньці будиночок, де можна заховатись; поруч намалювати дерево; намалювати веселку – символ миру, символ того, що скоро буде сонечко – радість і тепло; на вказівних пальчиках кожної долоньки намалювати сердечка – символ любові.

«Чарівні дотики»

Уявити, що тіло – музичний інструмент. Кожна частина тіла видає свій звук. Торкатися долонькою, а дитина співає, мукає, кукурікає тощо.

Гра «Що влізе у трилітрову банку»

Діти сідають у коло, і один з них починає гру, називаючи предмет, який, на його думку, може поміститися в трилітрову банку. Наприклад: «У трилітрову банку влізе маленька іграшкова машина». Наступний гравець повинен назвати інший предмет, який також може влізти в банку, і так далі по колу. Важливо перед початком гри обрати букву, на яку

починатимуться усі слова. Наприклад буква «К» та слова «ключі», «клей», «копійка». Ця гра стимулює дітей думати логічно та креативно, оскільки вони повинні уявити розмір та форму предметів, щоб визначити, чи можуть вони поміститися в банку. Вона також спонукає до веселощів та сміху, коли діти придумують незвичайні або смішні предмети, які нібито можуть влізти в банку.

ТІЛЕСНІ ТЕХНІКИ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ СТРЕСУ ДЛЯ ДІТЕЙ

Тілесні техніки для запобігання стресу - це комплекс вправ і практик, спрямованих на зняття фізичного напруження та розслаблення, що виникає внаслідок стресу. Вони допомагають знизити рівень тривоги, покращити самопочуття та підвищити стійкість до стресових ситуацій.

Важливо пам'ятати:

- Вибір техніки індивідуальний, тому варто знайти те, що найкраще підходить саме вам.
- Регулярне використання тілесних технік є ключем до їхньої ефективності.
- При серйозних проблемах зі стресом варто звернутися за допомогою до психолога.

Ці техніки, будучи частиною ширшого підходу до управління стресом, можуть значно покращити якість життя та допомогти зберегти психічне здоров'я.

Обійми і погойдай

Дитина сідає на підлогу, за нею сідає рідна або близька людина і обіймає, пригортає дитину до себе та починає легенько її погойдувати. Під час погойдування доросла людина намагається передати дитині всю свою любов, заспокоїти її, передати їй почуття захищеності.

Вправа «Самообійми»

Покладіть одну руку під пахву другої, а другою рукою обхопіть себе так, щоб долоня лежала на плечі. Обіймаючи себе таким чином, ви добре відчуєте власні межі: «де я починаюся і де закінчуюся».

Вправа «Ліниве кошеня»

Нехай дитина уявить себе лінивим кошеням. Вона має глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а потім настає розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.

Вправа «Підсилення напруги»

Стрес може проявлятися у надмірній активності. Замість того, щоб заспокоювати дитину, дайте їй ще більше фізичного навантаження: зробіть разом активну зарядку, потанцюйте, пострибайте. Так само, якщо ви бачите, що дитина тремтить, можете розтерти її, або легенько розтрисити. Після такого штучного підсилення напруги потім має настати розслаблення.

Гра «Три речі»

Під час тривожних станів допомагає концентрація на органах чуття. Пограйте з дитиною в гру. Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/чуєте/відчуваєте на смак/запах/дотик.

Обійми і погойдай

Дитина сідає на підлогу, за нею сідає рідна або близька людина і обіймає, пригортає дитину до себе та починає легенько її погойдувати. Під час погойдування доросла людина намагається передати дитині всю свою любов, заспокоїти її, передати їй почуття захищеності.

Гра «Я малюю, а ти відгадай»

На спині дитини малюємо пальцем геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати образ. Варіанти складніші: Тілесні техніки запобігання стресу для дітей 1) троє дітей, а на їх спинах – приклад (на додавання, віднімання...), слово (у кожної дитини по одній літері,

відповідно може бути і більше дітей); 2) називаєте колір, яким ви «малюєте», і тоді це вже може бути певний предмет чи об'єкт (сонце, квітка, будинок...).

Вправа «Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс вправ можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для оточуючих. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг, а потім розслабте їх. Напружте й розслабте ступні ніг. Напружте й розслабте гомілки. Напружте й розслабте коліна. Напружте й розслабте стегна. Напружте й розслабте сідничні м'язи. Напружте й розслабте живіт. Розслабте спину й плечі. Розслабте кисті рук. Розслабте передпліччя. Розслабте шию. Розслабте лицьові м'язи. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись цілковитим спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете, – ви повністю розслабилися.

Вправа «Віртуальні обійми»

Візьміть в руки подушку, згорнутий плед чи куртку, іграшку, будь-яку м'яку об'ємну річ. Обіймаєте її, одночасно притискаючи, наче ту рідну людину, що на великій відстані від вас. Так ви допомагаєте своїй уяві, додаючи тактильних стимулів.

ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ, СТРЕСУ, ТРИВОГИ

Психогімнастика «Сонце»

Кожен день сходить сонце, щоб обігріти всю землю. Усі раді сонечку! Але поки воно спить. Ніч добігає кінця. Сторож-місяць пішов відпочивати і по дорозі постукав до сонечка, щоб воно прокидалося. А сонечко солодко спить. Почуло воно, що у двері постукали, розплющило свої очі, а на вулиці темно. Не хочеться вставати. Сонечко позіхнуло і знову міцно заплющило свої очі. Але час не чекає, потрібно будити Землю. Сонечко потягнулося і встало з ліжка. Воно умило оченята, ротик, щічки, взяло гребінець і розчесало свої золоті промінчики. Промінчики розпрямилися, яскраво засяяли. Сонечко розправило своє платтячко і вийшло на небо. Вдихнуло свіже повітря й усміхнулося всім.

Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Потрібно попросити дитину насупитися, як: осіння хмаринка; зла людина; сердитий дядько. Усміхнутися, як: хитра лисиця; кіт на сонечку; сонечко. Показати, як злякався: заєць вовка; малюк, який заблукав у лісі; кошеня, на якого гавкає собака. Показати, як втомився: мураха, який тягнув велику паличку; людина, яка підняла щось важке.

Вправа «Ласкаві лапки»

Потрібно підібрати 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок хутра, пензлик, скляний флакон, намисто, вату тощо. Все це він кладе на стіл, пропонує дитині оголити руку по лікоть та пояснює, що по руці буде ходити «звірятко» і торкатися лагідними лапками. Треба із заплющеними очима вгадати, яке «звірятко» торкається до руки, відгадати предмет. Дотики мають бути погладжувальними, приємними. Варіант гри: «звірятко» буде торкатися щоки, коліна, долоні. Можна обмінятися з дитиною місцями.

Гра «Паперовий безлад»

Пропонуємо дитині зім'яти папір, порвати його на шматочки, побудувати вежу із шматочків паперу.

«Пір'інка і статуя»

Ця вправа допоможе зняти м'язове напруження. Уявіть, що ви – пір'інка, яка літає у повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'інку, яка літає у повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите гру пір'інкою в розслабленому стані.

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 «стирайте» з аркуша цю негативну інформацію, поки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «стирайте» її до повного зникнення. Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Вправа «Кругові повороти головою»

Опускаємо голову на яремну западинку, вільне провисання, поступово обертаємо голову по колу, ніби яблуко по тарілці обертається. Під час вправи відчуваємо повне розслаблення ший, голова ніби сама обертається (в одну та іншу сторону по 5 разів). Завершивши вправу, потрібно зупинитись та відчутти свій стан та тепло.

Вправа для плечей та шиї

Піднімаємо обидва плечі – вдих, та різко опускаємо – видих (10 разів). Потім піднімаємо ліве плече – вдих, опускаємо – видих, а тепер

піднімаємо праве плече – вдих, опускаємо – видих. Так по чергово 10 разів. Завершивши вправу, потрібно зупинитись та відчувати свій стан та зміни в тілі.

Вправа на зняття тремтіння рук

Станьте прямо, ноги поставте нарізно, різко видихніть. Піднімаючи руки вперед долонями догори, зробіть повільний, але повний вдих і затримайте дихання. Стисніть пальці в кулаки. Швидко наблизивши їх до плечей і, начебто переборюючи опір, з великим зусиллям розправте руки. Потім з видихом опустіть руки та розслабте їх, нахилившись уперед. Ця вправа знімає тремтіння рук, викликає впевненість у собі.

Вправа «Енергійне позіхання»

Під час цієї вправи знімається напруга з м'язів обличчя, очей, рота, ший. Поліпшуються функції голосових зв'язок, мова стає чіткішою. Для її виконання потрібно широко відкрити рота і спробувати позіхнути, надавив при цьому кінчиками пальців на натягнутий суглоб, що з'єднує верхню і нижню щелепи. Повторити 5-8 разів.

ВПРАВИ НА ЗНЯТТЯ М'ЯЗОВОГО НАПРУЖЕННЯ

Гра «Котик»

Діти сидять на килимку. Під спокійну музику вони показують, як котик ніжить на сонечку; як котик потягується; як мие личко; дряпає кігтиками килимок тощо.

Вправа «Кулачки-силачі»

Пропонуємо дитині на рахунок до 5 із силою стиснути в кулачки пальці рук, на рахунок 5 – розтиснути, потім струсити кисті рук, при цьому зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати.

Вправа «Маска релаксації»

Пропонуємо: «Сядьте зручно, максимально розслабтесь. М'яко опустіть повіки, уявний погляд направте на кінчик носа. Язик м'яко притисніть до верхніх зубів зсередини, нижню щелепу розслабте до легкого відвисання та ледве випніть вперед (ніби при вимові звуку «к»). Зосередьтеся на цьому стані, відчуйте його».

М'яч для зняття стресу

Зробіть собі м'ячик для зняття стресу. Для цього ви можете наповнити, наприклад, повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м'яч у руку (можете взяти два м'ячі в обидві руки), стисніть м'яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінійте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.

Вправа «Стряхнемо водичку з рук»

Для виконання цієї вправи потрібно струснути розслабленими кистями рук, начебто струшуючи краплі води, нахилити голову вперед, назад, праворуч, ліворуч, а потім виконати декілька кругових обертів

головою: спочатку в одну сторону, потім в іншу. Треба повільно покачати розслабленими руками. Повторити вправу 3-5 разів.

Гра-медитація

Пропонуємо активізувати уявлення: «Я – сонечко. Я – маленьке сонечко. Я прокидаюся, вмиваюся. Я розчісую свої промінці. Я – велика куля. В мене багато тепла і світла. Я дарую своє тепло всій землі: лісам, річкам, лукам. Я вдихаю тепло. Я лечу над землею і освітлюю зелене листя, червону квітку. Тепер я – хмарка, велика, пухнаста, легка. Мені втішно бути хмаркою, пливти у синьому небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені летіти. Я підводжу вгору очі, вдихаю всім тілом світле повітря».