



«Психологічна хвилинка»

(вправи для зняття психоемоційного напруження)

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК



Київ – 2023

«Психологічна хвилинка»

(вправи для зняття психоемоційного напруження)

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

«Схвалено для використання в освітньому процесі»

Київ – 2023

УДК 373.3/.5.015.3:159.942.6-044.954(072)

Авторки-укладачки: Мельничук В., Флярковська О., канд. пед. наук., Черниш О., Чуприна О.

Експертки: Катерина Довгопола кандидатка психологічних наук, старша наукова співробітниця Інституту спеціальної педагогіки та психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України; Олена Антоненко, директор Навчально-методичного центру психологічної служби у системі освіти Чернігівської області.

*«Схвалено для використання в освітньому процесі»
(рішення Експертної комісії з психології та педагогіки)
(протокол № 1 від 01.03.2023 р.)*

Лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» від 16.03.2023 № 22/10-117

«Психологічна хвилинка» (вправи для зняття психоемоційного напруження).
Методичний посібник. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О.
2022. 86 с.

Методичний посібник призначений для застосування у роботі педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійної (професійно-технічної), передвищої освіти.

ЗМІСТ

Вступ	5
Актуальність розроблення методичного посібника.....	7
Рекомендації до проведення вправ.....	14
Вправи для зняття психоемоційного напруження	17
Арт-терапія як спосіб зцілення за допомогою творчого самовираження.....	74
Література.....	82
Інформація про авторів.....	85

ВСТУП

Повномасштабна загарбницька війна Росії проти України кардинально змінила наше життя, змусивши по-іншому розставити пріоритети. На шляху до перемоги українці зіткнулися з серйозними викликами, про які абсолютна більшість із нас знала лише із книг та фільмів.

Переважає більшість людей у сучасному українському суспільстві знаходиться під впливом стресу. Час, в якому ми живемо, посилює психічне напруження не тільки у дорослих, але й у дітей. Тому й виникає проблема емоційного стресу, тобто напруження і перенапруження психіки, фізіологічних систем організму під впливом емоційних чинників.

Проблема психоемоційних порушень, наслідків негативного впливу тривалого стресу на організм дитини вирізняється сьогодні своєю гостротою. Емоційні проблеми дітей виражаються у підвищеній тривожності, надмірному психічному напруженні, внутрішньому дискомфорті, агресивності, емоційній лабільності, невпевненості, проблемах з прийняттям вольових рішень і адаптацією тощо.

Відповідно до Закону України «Про освіту» метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу українського народу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору шляхом створення у закладі освіти безпечного освітнього середовища, вільного від насильства та булінгу (цькування) [5].

Відповідно до статі 21 Закону України «Про повну загальну середню освіту» заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою

забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя.

Діяльність закладів освіти здійснюється на основі загальнолюдських, полікультурних, громадянських цінностей і має на меті формування фізично здорової дитини, морально і духовно розвиненою, соціально зрілої особистості, громадянина України та світу [4].

В Указі Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі» зазначено, що сучасний стан розбудови безпечного і здорового освітнього середовища та проблем, які потребують вирішення, є відсутність у переважної більшості дітей звичок здорового і безпечного способу життя, у тому числі здорового харчування, низький рівень їх рухової активності, недостатня сформованість у них навичок безпечної поведінки та ненасильницької, безконфліктної комунікації [27].

У Концепції Нової української школи наголошено, що сучасний світ складний. Дитині недостатньо дати лише знання. Ще важливо навчити користуватися ними. Знання та вміння, взаємопов'язані з ціннісними орієнтирами учня, формують його життєві компетентності, потрібні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці. І серед 10 ключових компетентностей нової української школи є соціальна та громадянська компетентності, які охоплюють усі форми поведінки, потрібні для ефективної та конструктивної участі у громадському житті, в сім'ї, на роботі; уміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів; повагу до закону, дотримання прав людини і підтримку соціокультурного різноманіття [8].

Відповідно до Рішення Ради національної безпеки і оборони України від 24.02.2022 «Про введення в дію плану оборони України та Зведеного плану територіальної оборони України», введеного в дію Указом Президента України від 24.02.2022 № 70/2022, Міністерство освіти і науки України, заклади та установи освіти визначені співвиконавцями Плану заходів у п.

2.7.4. щодо створення умов для медичної, психологічної, педагогічної реабілітації та соціальної реінтеграції дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій і збройних конфліктів, а також у п. 2.7.5. в частині надання соціально-психологічної допомоги для жертв насильства та торгівлі людьми [25].

У Листі Міністерства освіти і науки України від 02.08.2022 № 1/8794-22 «Щодо діяльності психологічної служби у системі освіти у 2022/2023 навчальному році» зазначено: «Одним із головних завдань закладу освіти є повсякденна психологічна допомога та емоційна підтримка учасників освітнього процесу» [9].

Зважаючи на існуючу загрозу психічному здоров'ю учасників освітнього процесу внаслідок збройної агресії російської федерації та оголошення в Україні воєнного стану (згідно з Указом Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні», затвердженим Законом України від 24 лютого 2022 року № 2102-ІХ «Про затвердження Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» [26]), Міністерство освіти і науки України рекомендує під час проведення навчальних занять/уроків педагогічним працівникам закладів освіти застосовувати психологічні хвилинки – найдієвіші поради, ігри, техніки та вправи.

АКТУАЛЬНІСТЬ РОЗРОБЛЕННЯ МЕТОДИЧНОГО ПОСІБНИКА

Втрата під час війни відчуття безпеки, стабільності, впевненості у завтрашньому дні стала причиною для усіх учасників освітнього процесу сильного стресу, тривале перебування в якому може призвести до важких наслідків. Все це спонукало переглянути практику освітньої роботи та захисту дітей в закладі освіти.

За таких умов істотно зростає роль всіх педагогічних працівників, які можуть забезпечувати своєчасне і систематичне надання першої

психологічної допомоги та педагогічної підтримки усім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань функціонування системи освіти.

Актуальність кризової проблематики обумовлена низкою факторів, найбільш гострим з яких є війна на території України. В результаті військової інтервенції російської федерації до України постало гостре питання стану психологічного здоров'я здобувачів освіти. Подолання кризи відбувається на всіх рівнях життєдіяльності особистості: фізичному, соціальному, психологічному, професійному, інтелектуальному та духовному. Тому сьогодні проблема виходу з кризи набуває величезного значення. Діти потребують допомоги й підтримки, щоб пережити стрес, спричинений війною, знайти способи адаптуватися до нових умов існування й подолати труднощі та запобігти розвитку проблем у сфері психічного здоров'я. Саме тому дуже важливою є робота всіх педагогічних працівників закладу освіти, які мають надавати першу психологічну допомогу, щоб допомогти дітям впоратися зі стресовими ситуаціями, напрацювати механізми стресостійкості, навчити технікам, які допоможуть стабілізуватися та легше перенести спогади про пережите.

Перша психологічна допомога – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потребу отримання психологічної допомоги [18]. Таку допомогу може надати не лише професійний психолог, а й інший фахівець, зокрема вчитель, знайомий з правилами надання першої психологічної допомоги. Її надання не передбачає спеціальної професійної підготовки, достатньо педагогічних знань, отриманих в межах загальноосвітнього психологічного інформування, і природної здатності проявляти співчуття, людяність.

Фізичні та емоційні стани людини взаємопов'язані і тому наділені здатністю взаємовпливу один на одного. У дитини під час напружених емоційних станів змінюється міміка, темп мовлення, з'являється метушливість, змінюється дихання, пульс, колір обличчя, можуть з'явитися сльози.

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.

Вплив учителя на психологічний клімат у класі дуже великий. В умовах Нової української школи важливу роль відіграє емоційне налаштування на урок. Тому в робочому арсеналі вчителя мають бути такі форми та методи організації уроку, які б допомогли учню емоційно налаштуватися на урок, викликати позитивні емоції, створити сприятливу атмосферу для плідної роботи.

Застосування спеціальних заходів, ігрових вправ, казок дасть змогу дітям розслабитися, зняти емоційне напруження, відновити почуття безпеки та психоемоційного комфорту, які є природним механізмом стабілізації.

Реакції на кризову ситуацію у дітей різних вікових категорій мають відмінності. Відповідно різняться й ризики, а також потреби виходу з них.

Під час перенесення кризового стану діти молодшого шкільного віку можуть відчувати власну провину за події, що відбулися. У них виникають страхи, знижується рівень комунікації, або вони проявляють надмірну турботу про захист та порятунок людей у кризових умовах. Також діти молодшого шкільного віку можуть виявляти через кризову ситуацію, що травмує, такі реакції:

- недовіра до оточення;
- погіршення результатів навчання;
- болісне реагування на критику;
- перезбудження;
- тривожність;
- емоційний ступор;

- уникання місць, людей, предметів, що нагадують про подію, що травмує.

Реакції дітей старшого шкільного віку на ситуацію, що травмує, можуть бути такими:

- емоційна байдужість (захисна реакція);
- негативізм, «спалахи» гніву, агресії;
- уникання спілкування;
- ризиковані вчинки;
- занепокоєність щодо своєї безпеки та можливості повторення подій, що травмують;

- зміни в поведінці, погіршення результатів навчання;
- зниження уваги та концентрації;
- підвищена активність, перезбудження;
- роздратованість;
- прогулювання уроків;
- скарги на самопочуття;
- тривожні думки, бажання помститися;
- постійне обговорення подій та фокусування уваги на окремих деталях того, що трапилося.

Актуальність цього питання і обумовила створення добірки вправ для здобувачів освіти щодо зниження наслідків стресу і розвитку емоційної компетентності.

В основі програми закладено положення про трикомпонентну структуру моральності:

- емоційний компонент (я відчуваю);
- когнітивний компонент (я знаю);
- поведінковий компонент (я роблю).

Боротися зі стресом безглуздо. Педагогічні працівники можуть навчити дітей врегульовувати власний психічний стан, адаптуватися до стресу і впливати на своє душевне самопочуття.

Наразі потреба в емоційній стабілізації більша, ніж у певних знаннях, оскільки усі когнітивні процеси викривлені, уповільнені, а здобувачу освіти треба здолати більше перешкод і напруження, тому що травмовані діти відчують певні труднощі з концентрацією уваги та поведінкою.

З іншого боку, серед українських здобувачів освіти є дуже різні категорії. Є ті, хто виїхав за кордон і зараз перебуває в чужій країні; є ті, хто був змушений залишити рідні домівки та переїхати в інші регіони України; є ті, хто чекає на повернення рідних із зони бойових дій; є ті, хто мав травматичний досвід перебування в бомбосховищах і є ті, хто до цього часу живе від тривоги до тривоги, продовжуючи спускатися в холодні укриття разом зі своїми родичами; є ті, хто бачив руйнування домівок, а вибухи і стрілянина будуть їм ще не раз вчуватися навіть при переїзді на відносно мирні території. Здобувачі освіти більшою або меншою мірою зазнали та продовжують зазнавати великого стресу. Вони продовжують жити в інформаційному потоці, пов'язаному з війною.

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.

З цією метою рекомендуємо перед заняттями або під час уроку проведення психологічних хвилинок, вправ щодо зниження тривоги, емоційного напруження, зняття стресу для того, щоб налаштувати дітей на освітній процес.

Отже, освітній процес за умов його правильної організації стане важливою передумовою гармонізації психічного стану дитини. Втім і створення системи роботи щодо підтримки учнів, розвитку навичок самопомоги має вирішальне значення для мінімізації втрат для психічного здоров'я дітей, попередження психотравматизації суспільства. Тому вкрай важливо створювати нові дієві інструменти і форми організації психологічної

підтримки, психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти, зокрема дітей з особливими освітніми потребами.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ

Аналіз наукових джерел засвідчує, що дослідників все більше цікавлять особливості прояву стресових переживань на психологічному рівні: аналізуються характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регулювальників поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів. Цим питанням у дослідженні стресу приділяли увагу багато вчених психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології й менеджменту (А. Вейн, Л. Джуелл, У. Кеннон, Р. Лазарус, Р. Ланер, А. Маклаков, Г. Сельє, О. Чебикін та інші дослідники).

Значна кількість досліджень присвячена вивченню особливостей різноманітних стресових станів. Особливості протікання стресових станів, їх закономірності і прояви відображено в дослідженнях М. Борневасер, Дж. Віткіна, Д. Грінберг, Г. Купера, В. Татенко, О. Черепанової.

Проблема психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу досліджувалась в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників: В. Байдик, О. Бондарчук, Ю. Бондарук, Я. Дубініна, І. Корнієнко, І. Лісовецька, В. Панок, С. Ройз, О. Романчук, К. Явна.

Над проблемою емоційно-вольової регуляції школярів працювали видатні науковці Л. Виготський, Д. Ельконін, А. Запорожець, П. Якобсон.

Важливим моментом у цьому процесі є розроблення і апробація нових підходів, технологій, технік, програм, форм, видів, методів та прийомів роботи для забезпечення психоемоційної саморегуляції дітей та учнів.

Ефективність такого підходу доведена багатьма вітчизняними та зарубіжними фахівцями у галузі практичної психології, зокрема Д. Айвей, О. Бондаренком, С. Васьковською, С. Гледінгом, П. Горностаєм, О. Ліщинською, К. Роджерсом, Л. Шнейдер, Т. Яценко та багатьма іншими.

ЦІЛЬОВА АУДИТОРІЯ

Методичний посібник призначено для педагогічних працівників закладів дошкільної, загальної середньої, позашкільної, професійної (професійно-технічної), передвищої освіти.

МЕТА І ЗАВДАННЯ

Мета:

- 1) розвиток уміння регулювати власне психоемоційне напруження;
- 2) формування особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- 3) профілактика дистресів; підвищення рівня стресостійкості.

Завдання:

- 1) сформувати вміння оцінювати власний психологічний, емоційний, душевний стан;
- 2) розвивати здатність до саморегуляції і самоорганізації, відповідальне ставлення до власного здоров'я;
- 3) розвивати практичні вміння використання уяви як ресурсу для подолання стресового стану;
- 4) пропонувати систему вправ для зняття психоемоційного напруження, відновлення внутрішнього балансу і стресостійкості.

ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Матеріали, що наведені у методичному посібнику, дають змогу здобувачам освіти засвоїти знання, вміння та сформувати такі навички, які визначають основні емоційно-соціальні компетентності, визначені Державним стандартом освіти України, а саме:

- 1) формування емоційно-вольового самоконтролю і здатності до саморегуляції власної поведінки;
- 2) розвиток вольових процесів, зокрема уваги, організованості, дисциплінованості;

- 3) формування емоційно-вольового компоненту особистості;
- 4) стабілізація емоційної сфери як фактора підвищення стресостійкості суб'єкта;
- 5) розвиток соціальних компетенцій особистості, зокрема здатності до самопрезентації, швидкої адаптації та ефективної соціалізації;
- 6) оволодіння дієвими доступними засобами зняття психічного напруження і відновлення стану душевної рівноваги;
- 7) розвиток навичок дивергентного мислення; вміння швидко оцінювати обставини, здійснювати їхній аналіз та приймати оптимальне рішення.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною і найважливішим компонентом здоров'я.

Турбота про психічне здоров'я здобувачів освіти – головна риса у роботі педагогічних працівників.

Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.

Однією з характеристик психічного здоров'я здобувача освіти є психологічний комфорт, сприятливі психологічні умови освітнього процесу, у яких особистість учня/учениці не зазнає стану стресу, дискомфорту та яскраво виявленої тривожності.

Основна мета сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості, здорової як фізично, так і духовно; тому кожна школа сьогодні шукає свій шлях змін у просторі покращення якості освіти та виховання.

Здоров'я дитини, її соціально-психологічна адаптація, нормальне зростання і розвиток багато в чому визначаються середовищем, у якому вона живе. Для дитини 6-17 років таким середовищем є школа, оскільки тут дитина проводить близько 70 % часу.

Психічне здоров'я сприяє появі позитивних емоцій і почуттів, вольових якостей особистості; впливає на самосвідомість; стимулює процес

самовиховання; мотивує поведінку; запобігає деструктивним стресовим впливам, наслідкам психотравми; активізує резерви психічних можливостей людини; впливає на формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Зважаючи на зазначене вище, пропонуємо педагогічним працівникам застосовувати в освітньому процесі здоров'язберезувальні технології, психологічні вправи та ігри-п'ятихвилинки.

Основною метою такої діяльності є зміцнення психічного здоров'я здобувачів освіти, проведення психологічного розвантаження, групової психокорекції, навчання прийомам саморегуляції, стратегії й тактиці міжособистісних взаємин.

Вправи проводять у будь-які режимні моменти як динамічні паузи та як частину уроків/заняття для дітей різного віку. Час проведення – 5 хвилин.

Діти мають точно виконувати рухи і прийоми.

Вправи проводять у доброзичливій атмосфері стоячи або сидячи.

Для поступового ускладнення вправ можна використовувати:

- прискорення темпу виконання;
- виконання із заплющеними очима;
- долучення рухів очей і мовлення до рухів рук;
- долучення дихальних вправ і методу візуалізації.

Важливі моменти під час проведення вправ та ігор:

- під час освітнього процесу проводити вправи можна на початку уроків/занять та в процесі навчальних занять; творчу діяльність переривати даними вправами недоцільно;

- якщо ж діти мають інтенсивне розумове навантаження, то комплекс вправ краще проводити перед уроком/заняттям;

- зазначені вправи дають як негайний, так і кумулятивний, тобто накопичувальний ефект.

Ознаки, за якими визначають досягнення дітей:

- у дитини зник страх відповідати перед групою дітей, вона стала спокійнішою, впевненішою у собі;

– у деяких дітей з'явилася готовність і бажання виконувати додаткові завдання;

– мова з незв'язної і односкладової перетворилася на усвідомлену розповідь;

– дітям стали під силу завдання, які вимагають виконання класифікації, узагальнення, систематизації матеріалу;

– діти приймають правила співпраці і взаємодопомоги.

Для результативності корекційно-розвиткової роботи потрібно враховувати певні умови:

– вправи виконують вранці;

– вправи проводять щодня, без пропусків;

– вправи проводять в доброзичливій атмосфері.

Релаксаційні вправи найкраще проводити під спокійну музику. Регулярне виконання цих вправ дає дитині змогу стати більш спокійною, врівноваженою, а також краще зрозуміти свої почуття. Унаслідок здобувач освіти володіє собою, контролює свої емоції та дії. Релаксаційні вправи дають змогу дитині опанувати навички саморегуляції та зберегти більш рівний емоційний стан.

Правила проведення релаксаційних вправ:

✓ перед початком вправи вчитель має знизити збудження дітей, заспокоїти їх, сконцентрувати увагу, створити потрібний настрій;

✓ діти можуть лежати на спині або зручно сидіти; приміщення затінюють;

✓ педагог дає настанови дітям, пропонує вибрати зручну позу, розслабитися, заплющити очі (вії не напружувати), руки покласти уздовж тулуба долонями вниз, ступні злегка розвести;

✓ в умовах тиші вмикають музику: вона має бути спокійною, плавною, інструментальною (шум лісу, моря, космічна музика тощо);

✓ далі педагог монотонним голосом продовжує давати настанови;

✓ тривалість сеансу – від 5 до 15 хвилин.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ

Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак



1. Глибоке та повільне дихання

Фахівець говорить: «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».

2. Запах квітів

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

3. Маленький зайчик

Мов зайчик, який стрибає у саду та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

4. Модифіковане дихання Лева

Фахівець говорить: «Виконуючи цю вправу, уявіть, що кожний з вас – лев:

- зручно сядьте на підлогу або на стілець;
- вдихніть через ніс, наповніть живіт повітрям до кінця;
- видихніть повітря крізь широко розкритий рот зі звуком «А-а-а»;
- повторіть декілька разів».

5. *Зігріємо метелика*

Фахівець 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»).

6. *Вправа «Чарівна повітряна кулька»*

Фахівець розповідає: «Давайте разом почаруємо і перетворимося на повітряні кульки. Кожен скаже мені, якого кольору він/вона хоче бути. Тепер лягайте на підлогу. Зараз ви – «ненадуті кульки» зовсім без повітря. Коли я вас «надуватиму», ви будете змінювати свою форму і все більше ставати схожими на надуті повітряні кульки. Починаємо: я вдихаю в вас повітря – ви стаєте більшими і красивішими». Учитель голосно видихає повітря, а діти по-малу підводяться.

Фахівець говорить: «Намагайтеся залишатися в цьому положенні, поки я не додам нової порції повітря». Фахівець голосно видихає, а діти по-трохи підіймаються з підлоги.

Зберігайте цю нову форму. Тепер я вас трохи збільшу. (Фахівець голосно видихає). Зараз я вдихну в вас останню порцію повітря, а ви встаньте прямо» (фахівець знову голосно видихає).

Фахівець продовжує: «Тепер ви – дуже великі кулі. Намагайтеся зберегти свою форму, не рухайтесь. Комусь потрібне ще повітря? Я обходитиму всіх по черзі та буду наповнювати додатковим повітрям через ваші руки доти, доки не побачу красиві тугі кулі. Фахівець обходить дітей зі словами: «І тобі я ще даю повітря, і тобі...»).

Тепер ми можемо зменшити кульки. Слухайте шум повітря, що виходить з кульки. Коли почуєте цей звук, станьте трохи меншими. Але тільки тоді, коли почуєте шум! Якщо шум припиниться, замріть і не рухайтесь» (фахівець вимовляє звук «с-с-с...»), щоб діти зрозуміли, що з них виходить повітря).

С-с-с... – тепер ви трохи менші.

С-с-с... – ще трохи менші.

С-с-с... – і ще менші.

С-с-с... – і ще менші.

Тепер лягайте на підлогу. У вас більше не залишилося повітря. Я підійду до кожного з вас і перевірю, чи справді все повітря із вас вийшло. Фахівець підходить до кожної дитини і, якщо бачить, що у когось із дітей залишилися напруженими плечі або коліна, звертається до нього: «Я допоможу тобі випустити звідси повітря, щоб ти зміг лежати на підлозі більш розслаблено» і легко торкається напруженої частини його тіла, вимовляючи звук «сс-с...»).

7. Вправа «Вдих-видих»

Фахівець говорить: «Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

Зробіть глибокий вдих і короткий видих та повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Зробіть короткий вдих і глибокий видих та повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання».

Обговорення: «Як ви відчуваєтеся після виконання вправи?»

8. Вправа «Повне дихання»

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до ще більшого наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується. Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітину: ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах. На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе

живіт, практично видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

9. 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?

10. Дихання животом

Вдихайте повільно і глибоко, рахуючи до п'яти. Відчуйте, як розширюється живіт, коли він наповнюється повітрям. Потім повільно видихайте. Сконцентруйтеся на розширенні та скороченні живота при вдиху та видиху. Повторіть 12 разів, щоб досягти стану розслаблення.

11. Квадратне дихання

Сісти зручно біля стіни, випрямити спину. Скласти перед собою руки та опустити на них голову точкою міжбрів'я. Дихати подихом квадрата: вдих на 4 с, затримка дихання на вдиху на 4 с, видих на 4 с, затримка дихання на видиху на 4 с. Дихати протягом 1-2 хв.

12. 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.

13. Дихальна вправа «Бхрамарі»

У клінічних дослідженнях було показано, що техніка «Пранаяма Бхрамарі» швидко заспокоює дихання та частоту серцевих скорочень. Це заспокоює і готує тіло людини до сну.

Процес виконання:

- закрийте очі, зробіть глибокий вдих та видих;
- закрийте вуха руками;
- покладіть вказівні пальці по одному над бровами, а решту пальців – над очима;
- м'яко натискайте на боки носа і зосередьтеся на області брів;
- тримайте рот закритим й після глибокого вдиху повільно видихайте носом, видаючи звук «Ом-м-м».

Повторіть вправу п'ять разів.

14. Почергове носове дихання

Цю техніку також називають «Наді шодхана пранаяма».

Процес виконання:

- сядьте, схрестивши ноги;
- покладіть ліву руку на коліно, а правий великий палець – на праву ніздрю;
- повністю видихніть, а потім закрийте праву ніздрю;
- вдихніть через ліву ніздрю;
- розкрийте праву ніздрю і видихніть крізь неї, закриваючи ліву;
- продовжуйте чергувати ніздрі протягом двох хвилин, закінчуючи видихом через ліву ніздрю.

15. Дихальна техніка «3-7-8»

Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте впродовж 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але й животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот. Ця техніка працює завжди, якщо Ви налаштували себе на її виконання, то швидко відчуєте результат.

16. Черевне дихання.

Якщо ви звернете увагу на рухи свого тіла під час квадратного дихання, то зрозумієте, що дихаєте грудною кліткою.

У випадку черевного дихання ціль зовсім інша: якщо активно залучити діафрагму, це дуже ефективно допомагає при стресі, напруженості і тривожності.

Покроковий опис черевного дихання:

- ляжте на ліжку чи диван;
- покладіть одну руку на грудну, а іншу – на живіт;
- зробіть глибокий вдих носом впродовж трьох секунд;
- зверніть увагу, як розширюється живіт, а верхня частина грудної розтягується;
- повільно видихніть впродовж чотирьох секунд.

В ідеалі потрібно виконати вправу 10 разів дуже повільно, зосереджуючись на «магічній» зоні – діафрагмі.

17. 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 намагаєтеся 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.

18. 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, відчуваючи, як повітря повільно наповнює ваші груди та живіт, а потім повільно видихайте.

19. 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.

20. Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти якомога зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю чи на підлогу й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. Видих має бути помітно довше вдиху.

Заплющте очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що повітря, яке видихаєте, пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

Пливить ласкавими хмарами, поки очі не розплющатся самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіяких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

21. 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.

22. Вправа «Заспокійливе дихання»

Цей тип дихання застосовується в різних ситуаціях для зменшення надлишкового збудження і нервового напруження. Цей тип дихання може нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, зняти хвилювання перед певною діяльністю та допомогти розслабитися перед сном.

Повільно глибоко вдихніть через ніс і на межі вдиху затримайте дихання, потім повільно видихніть через ніс. Знову вдих, затримка дихання, видих довше на 1-2 секунди. Фаза видиху весь час збільшується. Уявляйте собі, що з кожним видихом ви позбавляєтеся стресового напруження.

Перша цифра – вдих, друга – видих, в дужках – затримка дихання: 4-4 (2), 4-5 (2), 4-6 (2), 4-7 (2), 4-8 (2), 4-8 (2), 5-8 (2), 6-8 (3), 7-8 (3), 8-8 (4), 8-8 (4), 7-8 (3), 6-7 (3), 5-6 (2), 4-5 (2).

23. Вправа «Мобілізує дихання»

Мобілізує дихання – ніби дзеркальне відображення заспокійливого. Змінюються не видихи, а вдихи, дихання затримується не після видиху, а після вдиху. Цей тип дихання допомагає подолати в'ялість, сонливість, сприяє швидкому переходу від сну до діяльності, сприяє мобілізації уваги. Видихнути повітря з легень, зробити вдих і затримати дихання на 2 секунди, час видиху такий самий, як і вдих. Поступово фаза вдиху збільшується. Перша цифра – довжина вдиху, цифра в дужках – затримка дихання, третя цифра – видих: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

24. «Свічка»

Проводиться сидячи. Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. А тепер уявіть перед собою 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху.

25. «Дихаємо носом»

Стоячи, дихаємо тільки через ліву, а потім тільки через праву ніздрю (при цьому праву ніздрю закриваємо великим пальцем правої руки, інші пальці спрямовані вгору, ліву ніздрю закриваємо мізинцем правої руки). Дихання повільне, глибоке.

26. «Пірнальник»

Стоячи, зробити глибокий вдих, затримати дихання, при цьому закрити ніс пальцями. Сісти, ніби пірнути у воду, долічити до 5 і виринути, відкрити ніс і зробити видих.

27. «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.

28. Дихання «ха» («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.

29. Заспокійливе дихання

Це дихання допоможе зняти дратівливість і заспокоїти вашу нервову систему. Дихати потрібно носом. Зробіть глибокий вдих, видаючи звук, схожий на храп. Для цього потрібно трохи стиснути м'язи горла. Видих теж повинен бути з «храпом». Подихайте так кілька хвилин, і ваше роздратування втратить колишню силу.

30. Розслаблююче дихання

Застосовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки притисніть праву ніздрю так, щоб через неї не надходило повітря. Робіть повільний вдих і видих через ліву ніздрю.

Потім відкрийте праву ніздрю, а ліву закрийте вказівним пальцем. І зробіть вдих-видих. Так, міняючи ніздрю для дихання, зробіть 15-20 дихальних циклів.

31. Вогненне дихання

Цей вид дихання допоможе звільнитися від гніву, агресії, емоцій, що вирують, тривоги. Вам потрібно уявити себе величезним вогнедихаючим драконом. Уявіть, як вас переповнює енергія, жар і вогонь. Видихайте повільно цей жар, роздмухуючи ніздрі, поступово збільшуючи темп. Дихати потрібно тільки носом, всю увагу зосередьте на видиху.

33. Дихайте на «свічу»

Запаліть свічку або уявіть, що вона стоїть перед вами. Вдихаєте носом, видихаєте ротом, складаючи губи в трубочку. Ваше завдання: дихати так, щоб полум'я не коливалося. Такий подих допоможе заспокоїтися й зняти перезбудження в корі головного мозку.

34. Черевне дихання

Вам потрібно лягти на спину, покласти руки на живіт. Робіть повільний глибокий вдих так, щоб ваш живіт надувся, як барабан. Потім повільний видих. Видихайте повітря до кінця так, щоб живіт повільно втягнувся під ребра. Подихаєте так кілька хвилин, і ваше роздратування й нервова перенапруга піде на спад. Тим, у кого нервове перезбудження «зашкалює», і дихати повільно здається неможливим, можна застосувати дихання поштовхами. Різко наберіть повітря через ніс. На видиху широко відкрийте рот, висунувши язик, і видихніть повітря в три прийоми. При цьому щораз, видаючи горловий звук: «Ххааах!». Уявіть, як разом із цим «Ххааах!» з вас виштовхуються образи, гнів, подразнення, страх. Це дихання корисно всім, хто переживає тривалий стрес. Воно допоможе очиститися від негатива й відновити внутрішню гармонію.

35. Дихальна вправа «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.

36. Вправа «4/8»

Під час вдиху через ніс про себе рахуємо до 4, під час видиху – до 8. Виконання цієї вправи допомагає при стресовій ситуації і, особливо, при безсонні.

37. Вправа «Баланс»

Глибоко вдихніть через ніс. У верхній частині видиху почніть різко видихати ротом сильними ударами, якби виштовхуєте повітря.

Кожен видих повинен бути швидким, випускаючи невеликі шматочки повітря з легенів. Видуйте 10 разів за видих, ніби задуваєте по 10 крихітних свічок окремо.

Таке дихання покращує роботу серця і легенів, а також допомагає при травленні та пов'язаних з цим проблемах (запори і газоутворення). Швидкі видихи працюють на черевний прес і допомагають тонізувати ваше серце.

38. Вправа «Техніка йоги»

Альтернативне дихання ніздрями – це ще один вид дихання. Цей вид дихання можна робити під час медитації або просто розслабитися.

Зручно сидячи, покладіть ліву руку на ліве коліно, а праву – до носа. Після видиху закрийте праву ніздрю правим великим пальцем. Вдихніть через ліву ніздрю.

Потім вказівним пальцем закрийте ліву ніздрю і відпустіть великий палець правої ніздрі. Видихніть через праву ніздрю.

Після повного видиху вдихніть через праву ніздрю, тримаючи ліву ніздрю закритою. Потім закрийте праву ніздрю правим великим пальцем, відпустіть ліву ніздрю і видихніть через ліву ніздрю.

Почергове дихання ніздрями допомагає розслабити розум, зменшити тривогу та відновити рівновагу. Практикуючи цю дихальну вправу вранці, ви зможете контролювати свої щоденні стреси та покращити увагу.

39. Вправа «Годинки»

Сидячи на стільці, ноги розвести на ширину плечей, руки опустити. Відвести ліву руку в сторону і покласти на потилицю: повільно нахилиючись вправо, легко поплескати правою рукою по лівому боці – вдих. Повернутися в початковий стан – повний видих (живіт втягнути, розслабитися). Те ж в інший бік. Тік-так, тік-так,

Ходить годинник ось так:

Нахил вліво, нахил вправо,

Нахил вліво, нахил вправо.

Віршований текст вимовляє фахівець, а діти виконують потрібні дії.

40. Вправа «Кулька»

Вибрати зручну позу (сидячи, стоячи), покласти одну руку на живіт, іншу – збоку на нижню частину грудної клітки. Зробити глибокий вдих через ніс (живіт при цьому трохи випинається вперед, а нижня частина грудної клітки розширюється, що контролюється однією або іншою рукою). Після вдиху відразу ж провести вільний, плавний видих (живіт і нижня частина грудної клітки приймають попередній стан).

Ось ми кульку надуваємо,

А рукою перевіряємо:

Кулька здулась – видихаємо,

Наші м'язи розслаблюємо.

41. Вправа «Вітер»

Стоячи, спокійно вдихнути через ніс і також спокійно видихнути через рот.

Я дму високо (руки підняти вгору, встати на ціпочки, подути),

Я дму низько (руки перед собою, сісти і подути),

Я дму далеко (руки перед собою, нахил вперед, подути),

Я дму близько (руки покласти на груди і подути на них).

42. Вправа «Деревце гойдається»

Стоячи, нахилити тулуб і рухати руками під читання тексту.

Вітер дме нам в обличчя (дути, махи руками в обличчя, сильний струмінь повітря). Захиталося деревце (нахили тулуба вправо, вліво).

Вітер тихіше, тихіше, тихіше (дути, махи руками в обличчя, слабкий повітряний струмінь).

Деревце все вище, вище (потягнутися, руки вгору).

Тілесні техніки запобігання стресу для дітей



1. 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.

2. 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».

3. Гра «Я малюю, а ти відгадай»

На спині дитини малюємо пальцем геометричні фігури, цифри, літери, а дитина має відгадати образ.

Варіанти складніші:

1) трое 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...).

4. Гра «Почухай спинку»

Діти стають у шеренгу, повертаються праворуч. За сигналом вчителя потрібно:

- розтерти долонями плечі дитини, що стоїть попереду;
- «місити тісто» (ребром долоні робити погладжувальні рухи);
- зобразити «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині);
- виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукати по спині).

5. 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.

6. 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 розтрусити. Після такого штучного підсилення напруги потім має настати розслаблення.

7. Гра «Пиріжок»

Пограйте з дитиною у гру «пиріжок», коли вона буде тістом, а ви – пекарем. Тісто мнуть, замішують, розкочують, а потім «запікають у духовці» – накривають ковдрою і нагрівають диханням. Під час тривоги від невизначеності перше, що допомагає, – це відчуття межі свого тіла.

8. 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.

9. Гра «Халабуда»

У ситуаціях напруження, якщо є така можливість, пропонуйте дітям будувати халабуди. Так дитина буде укріплювати хоч і в такий наївний спосіб відчуття безпеки. Окрім того, в кризах може бути корисною можливість побути на самоті.

10. 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 здасться, що повільно пливете, – ви повністю розслабилися.

11. Вправа «Піджак на вішалці»

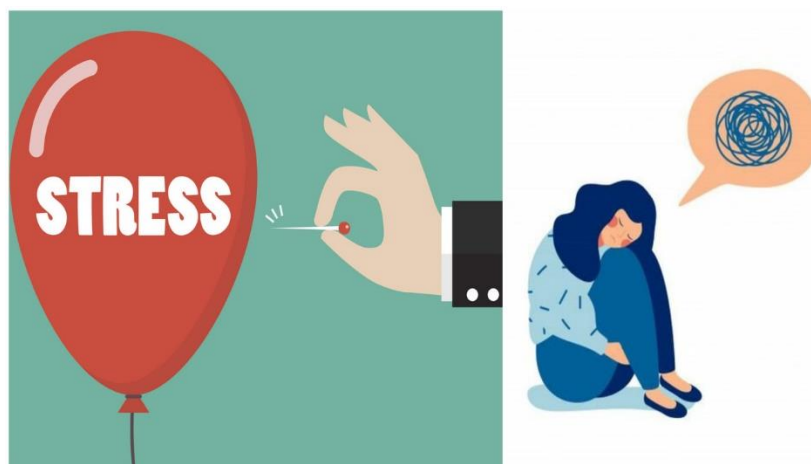
Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішаку. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб запобігти надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

12. 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



1. 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.

2. Психогімнастика «Тренуємо емоції»

Фахівець просить 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.

3. Психогімнастика «Зайчики та слоники»

Спочатку фахівець пропонує дитині бути несміливим зайчиком. Що робить зайчик, коли відчуває небезпеку? (*Тремтить*). Покажи: пригинає вушка, намагається бути меншим, стати непомітнішим, лапки та хвостик трусяться. (*Дитина повторює*). Покажи, що відчуває зайчик, коли чує кроки людини, що робить при цьому. Тікає. (*Нехай дитина втече в інший бік кімнати.*) А що робить зайчик, коли чує вовка? (*Нехай дитина тікає в іншу кімнату*).

А тепер ми будемо слониками. Сильними, сміливими. (*Педагог показує, а дитина повторює, як безстрашно, вільно ходять слони*). Що слони роблять, коли бачать людину? Бояться? Ні. Вони дружать із людиною і спокійно йдуть далі. (*Показують це разом*). Що роблять слони, коли бачать тигра? Не бояться. (*Вчитель із дитиною показує сміливого слона*).

Після вправи вчитель обговорює із дитиною, ким їй сподобалося бути найбільше.

4. Пальчикова гімнастика

Фахівець пропонує за допомогою пальчиків показати, як руки «стрибають», «радіють», «штовхаються», «кусаються», «тремтять»,

«боятися», «перемагають».

5. *Гри з гудзиками*

Фахівець пропонує дитині пограти з гудзиками, занурити пальці, зробити «гудзиковий дощ», обрати однакові гудзики, найкращий гудзик, описати його.

6. *Вправа «Ласкаві лапки»*

Фахівець підбирає 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 поглажувальними, приємними.

Варіант гри: «звірятко» буде торкатися щоки, коліна, долоні. Можна обмінятися з дитиною місцями.

7. *Вправа «Сніговик»*

Діти перетворюються на сніговиків: встають, розводять руки в сторони, надувають щоки і протягом 10 секунд утримують задану позу. Фахівець каже: «А тепер визирнуло сонечко, його теплі промені торкнулися сніговика і він почав танути». Діти поступово розслаблюються, присідають і лягають на підлогу.

8. *Гра «Паперовий безлад»*

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

9. *Вправа «Солдат та м'яка лялька»*

Фахівець пропонує дитині уявити, що вона – солдат. Згадайте разом з нею, як потрібно стояти на плацу, витягнувшись у струнку та завмерши. Нехай дитина зобразить такого військового, як тільки ви скажете слово «солдат». Після того, як дитина побуде у такій напруженій позі, скажіть іншу команду «м'яка лялька».

Виконуючи її, дитина має максимально розслабитися, злегка нахилитися вперед так, щоб її руки тряслися, ніби вони виготовлені з тканини та вати.

Допоможіть дитині уявити, що все її тіло м'яке. Потім дитина знову має стати солдатом і навпаки.

Примітка. Закінчувати такі ігри слід на стадії розслаблення, коли ви відчуєте, що дитина достатньо відпочила.

10. Гра «Струшуємо зайве»

Фахівець розповідає, що однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна «скинути» невдачі. Спершу обтрушуємо долоні, лікті, плечі, потім ноги від пальців до стегон. Трясемо головою. Тепер «струшуємо» усе зайве з обличчя.

11. «Пір'їнка і статуя»

Ця вправа допоможе зняти м'язове напруження.

Уявіть, що ви – пір'їнка, яка літає у повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, яка літає у повітрі.

Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите гру пір'їнкою в розслабленому стані.

12. Техніка «Трамвай»

Кроки техніки:

Кожного разу, коли відчуваєте стрес та тривогу, задавайте собі запитання: «Про що я зараз думаю?»

Як тільки помічаєте думки, які викликають у вас стрес та 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 спостерігаєте, як він їде далі.

Перемикайте свою увагу на щось корисне та важливе для вас «тут і тепер». Якщо ви не будете перемикати 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.

13. Техніка «Час для переживань»

Ситуація, яка захопила нашу країну, продукує дуже багато переживань про майбутнє, які викликають стрес та тривогу. Якщо заповнити свій день цими переживаннями, то у нас не буде часу для супротиву викликам сьогодення. Тому дуже важливо виділяти обмежену кількість часу для самих переживань та більше діяти для вирішення реальних викликів і проблем. Сам процес переживання не вирішує того, що відбувається у реальності, лише забирає дорогоцінні ресурси та енергію. Для того, щоб взяти під контроль ваші тривожні переживання, рекомендуємо такі кроки:

Визначте конкретний час у кожному дні, коли ви вільні та можете приділити 15-30 хвилин своїм тривожним переживанням. У цей час ви маєте приділити усю увагу та ресурси винятково переживанням.

Наприклад: 15 хв, коли їду в транспорті (не за кермом), або вдома на дивані з 21:00 до 21:15.

Відтермінувати переживання. Щоразу, коли ви помічаєте, що переживання приходять до вас, скажіть собі: «Стоп, це просто думки, я зараз не буду включатися в це, я буду мати можливість попереживати у призначений для цього час». І можете записувати те, про що турбуєтеся, щоб не забути.

Перемкніть увагу на ту діяльність, яка є для вас корисною (робоча задача, прогулянка, розмова, перегляд фільму тощо). Якщо ви не будете перемикати увагу, то думки продовжуватимуть атакувати вас.

Якщо вони повертаються знову, повторіть попередні 2 кроки.

У зазначений час ви можете дозволити собі переживати про те, що відклали, протягом виділеного часу.

Важливо! Якщо ви забули попереживати у запланований час, переносьте «час для переживань» на наступний день.

14. 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.

15. Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід»

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?

2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливають у трубопровід разом з водою.

3. Перемикніть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?

4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?

5. Повторюйте, поки не відчуєте спокій.

16. 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.

17. Вправа «Ворона на шафі»

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою у смішному вбранні, або розташуйте її на значній відстані від себе у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмуючої ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

18. Вправа «Настрій»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, із задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Ви помітили? Всього 5 хвилин, а ваш зіпсований настрій уже зник, він перейшов у малюнок і був знищений.

19. Вправи «Розслаблення м'язів обличчя»

Завдання вправи: надати змогу усвідомити і запам'ятати відчуття розслаблених м'язів за контрастом з їх напруженням.

Кожна вправа складається з двох фаз: початкової (напруження) і наступної (розслаблення).

Напруження обраного м'яза чи групи м'язів має збільшуватися плавно, «скидання» напруження здійснюється різко.

Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом.

Вправу не треба виконувати безпосередньо перед сном, оскільки м'язове напруження має збуджуючу дію.

Кожна вправа повторюється 2-3 рази. Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути, щоб м'язи, які не задіяні у цю мить, були розслаблені.

«Маска подиву». Потрібно заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе: «М'язи чола напружені». Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови (пауза – 15 секунд).

«Піжмурки» – вправа для очей. З повільним видихом потрібно м'яко опустити повіки. Вдихаючи повітря, поступово нарощувати напруження м'язів очей і, нарешті, замружити їх так, начебто в них потрапило мило, мружитися якнайсильніше. Вимовити про себе: «Повіки напружені». Потім секундна затримка подиху – вільний видих і розслаблення м'язів повік. Залишаючи повіки опущеними, вимовити про себе: «Повіки розслаблені».

«Обурення» – вправа для носа. Потрібно округлити крила носа і напружити їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробити вдих і видих. Вимовити про себе: «Крила носа напружені». Зробити вдих, на видиху розслабити крила носа. Вимовивши про себе: «Крила носа розслаблені».

«Маска поцілунку». Одночасно з вдихом потрібно поступово стискати губи, начебто для поцілунку, довести це зусилля до межі і зафіксувати його повторюючи: «М'язи рота напружені». На секунду затримати подих, з вільним видихом розслабити м'язи. Вимовити: «М'язи рота розслаблені».

«Маска сміху». Злегка примружити очі, на видиху треба поступово посміхнутися настільки широко, наскільки це можливо. На видиху розслабити м'язи обличчя. Повторити вправу декілька разів.

«Маска невдоволення». З вдихом потрібно поступово стискати зуби, щільно зімкнути губи, напружити м'язи підборіддя й опустити кути рота – зробити маску невдоволення, зафіксувати напруження. Вимовити про себе: «Щелепи стиснуті, губи напружені». З видихом розслабити м'язи обличчя, розімкнути зуби. Вимовити про себе: «М'язи обличчя розслаблені».

Після деякого тренування легко вдасться подумки керувати розслабленням всіх м'язів.

20. Вправа «Розмова на незнайомій мові»

Говоріть, не задумуючись, будь-які, що спадуть на думку, беззмістовні словосполучення, які імітують розмовну мову.

Примітка: під час вправи «виливається» багато того, що турбує, прихованого в підсвідомості.

21. Вправа «Струшування»

Тіло розслаблене, ноги на ширині плечей, встаємо на носочки – вдих; та різко опускаємось, стукаючи п'ятками об підлогу – видих. Подумки розслаблюємось та струшуємо всі негативні емоції з себе...(мінімум 10 раз). Завершивши вправу, потрібно зупинитись та відчутти внутрішній стан.

22. 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 шиї, голова ніби сама обертається (в одну та іншу сторону по 5 разів). Завершивши вправу, потрібно зупинитись та відчутти свій стан та тепло.

23. Вправа для променезап'ясткових суглобів та кистей рук

Перемикаємо свою увагу на променезап'ясткові суглоби і починаємо плавні кругові рухи. Прагнемо максимально розкрити променезап'ясткові суглоби під час кругових рухів (в одну та іншу сторону по 5 разів). Струшування кистями рук в розслабленому стані, наче пташка летить вертикально (10 разів) та горизонтально (10 разів), а потім – по черзі та швидко.... Завершивши вправу, потрібно зупинитись та відчутти свій стан та тепло.

24. 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 відчутти свій стан та зміни в тілі.

25. Техніка «Відкрий серце»

Для виконання цієї вправи учням потрібно сісти зручно, обидві руки опустити вздовж тулуба. На поступовий вдих поступово піднімаємо та напружуємо руки, збираючи всю силу в них. Затриматися навпроти серця – тримати ще – відчути всю напругу, можна доводити напругу аж до тремтіння рук – це все на вдих. А на потім поступово видихаємо та, розслабляючи руки, наближаємо до серця – до кінця видих та схрещуємо руки на серці – затрималися, відчули заспокоєння та розслаблення. І знову опустили обидві руки вздовж тулуба (вправу робити мінімум 10 разів).

26. 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.

27. Вправа «Дерево»

Для виконання цієї вправи потрібно сісти навпочіпки, нахилити голову до колін, обхопити їх руками. Уявіть, що ви – насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється на дерево. Повільно зведіться на ноги, потім розпряміть тулуб, витягніть руки вгору. Далі напружте тіло і потягніться. Подув вітер – ви розгойдуєтеся, як дерево.

28. Вправа «Зірви яблука»

Вправа виконується стоячи. Уявіть собі, що перед кожним з вас росте яблуня з дивовижними великими яблуками. Яблука висять прямо над головою, але без зусиль дістати їх не вдається. Подивіться на яблуню, бачите, вгорі справа висить велике яблуко. Потягніться правою рукою як можна вище, підніміться навшпиньки і зробіть різкий вдих. Тепер зривайте яблуко. Нагніться і покладіть яблуко в невеликий кошик, що стоїть на землі. Тепер повільно видихніть. Випряміться і подивіться наліво вгору. Там висять два дивовижні яблука. Спочатку дотягніться туди правою рукою, підніміться

навшпиньки, вдихніть і зірвіть одне яблуко. Потім підніміть якомога вище ліву руку і зірвіть інше яблуко, яке там висить. Тепер нахиліться вперед, покладіть обидва яблука в кошик, що стоїть перед собою, і видихніть. Тепер ви знаєте, що вам далі треба робити. Використовуйте обидві руки, щоб зібрати ті яблука, що висять ліворуч і праворуч від вас, і складайте їх у кошик.

29. Вправа «Лобно-потилична корекція»

Під час виникнення почуття тривоги, невпевненості, хвилювання (або навіть стресу) допомагає так зване лобно-потиличне охоплення. Одну долоню потрібно покласти на чоло, іншу – на потилицю. Сконцентруватися. Зробивши кілька глибоких рівних вдихів і видихів, спокійно озвучити свою проблему. Якщо говорити вголос не виходить, досить просто подумати про це. Посидіти так пару хвилин. Якщо виникло позіхання, то це означає, що тіло вже позбавляється від напруги. Коли рука торкається до чола, відбувається приплив крові, вона починає краще циркулювати по лобовим часткам мозку. У цій ділянці мозку відбувається аналіз, усвідомлення і оцінка проблеми, і визначаються шляхи виходу з такої ситуації. На потилиці розташована зона, яка сприймає візуально ті образи, які потім зберігаються в нашій пам'яті. Прикладання до цієї області долоні стимулює кровообіг. Людина як би стирає подібним чином проблеми, образи, негативні ситуації. Завдяки глибокому диханню в кров надходить кисень, повітря вентилюється – і з організму випаровується негатив. Вправа дає бажаний результат.

30. Вправа «Енерджайзер»

Для виконання цієї вправи потрібно покласти схрещені руки на стіл перед собою. Притиснути підборіддя до грудей. Відчуття розтягнення м'язів спини і розслаблення плечового поясу. З глибоким вдихом закинути голову назад, прогнути спину і розкрити грудну клітину. Потім під час видиху знову розслабити спину і опустити підборіддя до грудей. Внаслідок цих дій розслаблюються м'язи шиї і плечового поясу, підвищується рівень кисню в крові, активізується вестибулярний апарат, посилюється приплив спинномозкової рідини у центральній нервовій системі.

Якщо вправу виконувати 5 і більше хвилин, то зменшується, а то й зовсім проходить відчуття втоми, помітно краще починає «працювати голова», підвищується концентрація уваги.

31. Вправа «Кнопки мозку»

Це міні-серія з трьох вправ, яка ніби вмикає «електричну систему» організму. Внаслідок активізується кровопостачання головного мозку і робота обох його півкуль, підвищується концентрація уваги, поліпшується сприйняття сенсорної інформації. Вправи знімають розумову втому, допомагають зосередитися на запам'ятовуванні нової інформації і навіть покращують координацію рухів. Крім того, вони сприяють розслабленню, знімають нервову напругу (дуже корисні, до речі, гіперактивним, легкозбудливим людям, як дорослим, так і дітям).

Кожну вправу виконувати кожною рукою по 20-30 секунд.

1. Вказівним і середнім пальцями однієї руки потрібно масажувати крапки над верхньою губою (середина носогубної складки) і посередині під нижньою губою. Долоня іншої руки в цей час лежить на пупку. Одночасно з цим потрібно переводити погляд в різних напрямках: вліво-вгору і вправо-вниз тощо. Потім поміняти положення рук і повторити вправу.

2. Вказівний і середній пальці однієї руки потрібно розташувати під нижньою губою, трохи натискаючи. Пальцями іншої руки водночас масажувати область куприка. Повторити вправу, помінявши положення рук.

3. Долоню однієї руки потрібно покласти на пупок. Пальцями іншої руки масажувати область куприка. Через 20-30 секунд положення рук поміняти.

32. Вправа «Енергійне позіхання»

Під час цієї вправи знімається напруга з м'язів обличчя, очей, рота, шиї. 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.

33. Вправа «Диригент»

Встаньте, потягніться і приготуйтеся слухати музику, яку увімкне вчитель. Зараз ми не просто слухатимемо музику – кожен з вас уявить себе диригентом, який керує великим оркестром (вмикається музика). Уявіть собі енергію, яка тече крізь тіло диригента, коли він чує усі інструменти і веде їх до дивовижної загальної гармонії. Якщо хочете, можете слухати із закритими очима. Зверніть увагу на те, як ви самі при цьому наповнюєтеся життєвою силою. Вслухайтесь в музику і починайте в такт їй рухати руками, неначе ви керуєте оркестром. Рухайте тепер ще і ліктями, і усією рукою цілком. Нехай музика тече через тіло. Диригуйте усім тілом і реагуйте на звуки кожного разу по-новому. Ви можете пишатися тим, що у вас такий хороший оркестр! Зараз музика закінчиться. Розплющте очі і влаштуйте собі самому і своєму оркестру бурхливі овації за такий чудовий концерт.

34. Вправа «Йога сміху»

Усмішка лева. Прийміть позу лева. Руки зігніть в ліктях і виставте вперед. Пальці рук теж зігніть, щоб вони нагадували кігті. Широко розкривши рот позіхніть, висолопивши язика, як робить це лев.

Сміх курки. Трохи присядьте, відведіть руки назад – це ваші крила, повторюйте «ко-ко-ко», імітуючи кудкудакання курки.

Сміх миші. Згадайте, як зазвичай зображують миша. Наморщіть ніс, витягніть губи і прищурте очі. Підніміть підборіддя вгору і тоненько, як мишка хіхікайте «хі-хі-хі».

Сміх свині. Хрюкайте на всі лади, при цьому не соромтеся демонструвати свинячі пики. Це обов'язково розсмішить вас.

Сміх мавпи. Уявіть себе мавпочкою і кривляйтеся, не забуваючи видавати звуки, схожі на мавпячі «ху-ху-ху».

Вправа виконується два рази в день. Спочатку можливі відчуття втоми після виконання вправ. Вже через тиждень-другий після регулярних тренувань приходить відчуття припливу здоров'я і сил, енергії життя та гарного настрою.

Вправи на зняття м'язового напруження



1. Гра «Котик»

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

2. Гра «Добра тварина»

Діти стають у коло й беруться за руки. Учитель тихим, загадковим голосом говорить: «Станьте, будь ласка, в коло й візьміться за руки. Ми – одна велика, добра тваринка. Давайте послухаємо, як вона дихає. А тепер подихаємо разом. На вдих робимо крок уперед, на видих – крок назад... Так не тільки дихає тварина, так б'ється її серденько: чітко й рівно. Стук – крок уперед, стук – крок назад... Наша тваринка має добре серденько, нам усім стало тепло й затишно біля неї».

3. Вправа «Пташка махає крильцями»

На прохання фахівця дитина піднімає руки вгору і виконує махи руками.

4. Вправа «Стряхнемо водичку з рук»

Фахівець пропонує дитині потрусити 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; та повільно покачати розслабленими руками.

5. Вправа «Кулачки-силачі»

Фахівець пропонує 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.

6. Вправа «Гімнастика по колу»

Діти стають у коло. Кожен по черзі виконує якусь легку гімнастичну вправу, а решта у колі цю вправу повторюють.

Обговорення. Як ви почуваетесь після виконання вправи?

7. Вправа «Маска релаксації»

Фахівець пропонує: «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».

Обговорення: «Як ви почуваетесь після виконання вправи?»

8. Вправа «Лимони»

Фахівець 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 кожному 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.

9. Вправа «Лінивий кіт»

Фахівець пропонує активізувати уявлення та виконати дії.

- 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. Розслабтеся.

10. 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.

11. Вправа «Черепашка»

Фахівець пропонує активізувати уявлення та виконати дії.

Уявіть, що ви – черепаха, яка повільно йде на розслаблювальну 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 панцира та продовжити розслаблювальну прогулянку.

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

12. Вправа «Поза спокою»

Для виконання цієї вправи потрібно сісти ближче до краєчка стільця, обпертися на спинку, руки вільно покласти на коліна, ноги злегка розставити. Формула загального спокою вимовляється повільно, тихим голосом, з тривалими паузами:

Всі уміють танцювати,
І стрибати, й малювати,
Та не всі іще уміють

Розслабляйтесь, спочиватти.

Є у нас для цього гра,

Дуже легка і проста:

Уповільнюється рух

Та зникає все навкруг

І стає нам зрозумілим,

Що розслаблення нам миле!

13. Вправа «Кулачки»

Фахівець пропонує дітям: «Стисніть міцно пальці в кулаки. Руки лежать на колінах. Стисніть кулаки ще міцніше, щоб кісточки побіліли. Он як напружилися руки! Значне напруження. Нам неприємно так сидіти! Руки втомилися. Розслабили руки. Відпочиваємо. Кисті рук потепліли. Стало легко й приємно. Слухаємо і робимо, як я. Спокійно! Вдих – видих!»

Ця і кожна наступна вправа повторюються тричі.

Руки на колінах,

Кулачки стиснуті,

Міцно, з напруженням

Пальці притиснуті (стиснуті пальці).

Пальчики сильніш стискаємо –

Відпускаємо, розтискаємо.

Легко підняти й опустити розслаблену кисть.

14. Вправа «Олені»

Фахівець говорить: «Уявімо собі, що ми – олені. Підніміть руки над головою, схрестіть їх, широко розчепірівши пальці. Ось які роги у оленя! Напружте руки. Вони стали твердими! Нам важко й незручно так тримати руки. Напруженість неприємна. Швидко опустіть руки на коліна. Розслабте руки. Спокійно. Вдих – видих». Повторити вправу 3-5 разів.

15. Вправа «Пружинки»

Фахівець говорить: «Уявімо, що ми поставили ноги на пружинки. Вони вискакують з підлоги і відштовхують носки наших ніг так, що вони

підіймаються догори, а п'яти продовжують упиратися в підлогу. А тепер натискаємо на пружинки. Сильніше! Ноги напружені! Важко так сидіти. Припинили натискати на пружинки. Ноги розслабилися. Приємно. Відпочиваємо. Вдих – видих!»

16. Вправа «Засмагаємо»

Фахівець пропонує активізувати уявлення та виконати дії: «Уявіть собі, що ноги засмагають на сонечку (витягнути ноги вперед, сидячи на стільці). Піднімаємо ноги, тримаємо. Ноги напружилися. Тут можна запропонувати дитині самій спробувати помацати, якими твердими стали її м'язи. Напружені ноги стали твердими, наче камінь. Опустили ноги. Вони втомилися, а тепер відпочивають, розслабляються. Як добре, приємно стало! Вдих – видих»!

Ми чудово засмагаємо!

Вище ноги піднімаємо,

І тримаємо, і тримаємо –

Засмагаємо. Опускаємо.

(ноги різко опустити на підлогу).

Ноги не напружені, а розслаблені».

17. Вправа «Штанга»

Фахівець пропонує активізувати уявлення та виконати дії: «Встаньте. Уявіть собі, що ви займаєтеся спортом та підіймаєте важку штангу. Нахилитесь, візьміть її. Стисніть кулаки. Повільно підіймайте руки. Вони напружені! Важко! Руки втомилися. Кидаємо штангу (руки різко опускаються вниз і вільно звисають уздовж тулуба). Вони розслаблені, ненапружені, відпочивають. Дихається легко. Вдих – видих»!

Під час виконання вправи можна торкнутися м'язів плеча й передпліччя дитини і перевірити, як вони напружилися.

18. Вправа «Кораблик»

Фахівець пропонує активізувати уявлення та виконати дії: «Уявімо собі, що ми на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше і притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Гойдуло палубу – притискаємо до

підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається підлоги). Розпрямилися! Розслабили ногу. Хитнуло в інший бік – притискаємо до підлоги ліву ногу. Розпрямилися! Вдих – видих!»

Вправа виконується по чергово для кожної ноги. Зверніть увагу дитини на напружені й розслаблені м'язи ніг.

Після навчання розслабленню ніг рекомендують ще раз повторити позу спокою.

19. Вправа «Кулька»

Фахівець пропонує активізувати уявлення та виконати дії: «Уявімо, що ми надуваємо повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надимаємо живіт, неначе це велика повітряна куля. М'язи живота напружуються. Це сильне напруження неприємне! Не будемо надувати велику кулю. Зробимо спокійний вдих животом так, щоб рукою відчуті невелике напруження м'язів. Плечі піднімати можна. Вдих – видих! М'язи живота розслабилися. Стали м'якими. Тепер легко зробити новий вдих. Повітря саме легко входить до легень. І видих вільний, ненапружений!»

Разом кульку надуваємо (вдих)

Та рукою перевіряємо (видих).

Кулька лопнула – завмираємо,

Наші м'язи розслабляємо.

Дихається легко, рівно, глибоко.

20. Вправа «Стільчик»

Дитина лежить на спині, руки – вздовж тіла. Вона повільно починає підійматися й сідає, ніби на стільчик. Під час підйому м'язи живота напружуються, а коли вона сідає – розслаблюються. Стало добре, приємно. Поступово, повільно лягаємо знову на спину. М'язи живота знову напружуються, а потім розслаблюються.

21. Вправа «Цікава Варвара»

Фахівець пропонує виконати дії: «Поверніть голову вліво, постарайтеся це зробити так, щоб побачити якомога далі. Зараз м'язи ший напружені.

Помацайте шию справа, м'язи стали твердими, ніби кам'яними. Повернімося у вихідне положення. Аналогічно в інший бік. Вдих – видих!»

Обережна хитра гава

Гляне **вліво**, гляне **вправо**,

Уперед свій погляд кине,

Потім трохи відпочине.

Шия не напружена, а розслаблена.

Рухи повторити по 2 рази у кожен бік.

Фахівець говорить: «Підніміть голову догори. Погляньте на стелю. Більше відкиньте голову назад! Як напружилася шия! Неприємно. Дихати важко. Розпрямтеся. Стало легко, вільно дихається. Вдих – видих!»

А тепер повільно нахиліть голову донизу. Напружуються м'язи ший. Ззаду вони стали твердими. Розпряміть шию. Вона розслаблена. Приємно, добре дихається. Вдих-видих!»

22. Вправа «Хоботок»

Для виконання цієї вправи учитель пропонує витягнути губи «хоботком» (як при артикуляції звуку «у»). Губи напружилися. Рухаємо «хоботок» вгору, вниз, праворуч, ліворуч та відпускаємо. Тепер губи стали м'якими, ненапруженими (рот злегка прикритий, губи розслаблені).

Привітання шлю слону:

Губи хоботком тягну,

А тепер їх відпускаю

І на місце повертаю.

Губи не напружені, а розслаблені.

23. Вправа «Рот на замку»

Фахівець пропонує: «Стисніть губи так, щоб їх зовсім не було видно. Закрийте рот «на замочок»: сильно-сильно стисніть губи. Їм стає неприємно. Відпустіть губи. Ось якими м'якими й ненапруженими вони стали».

24. Вправа «Жабенята»

Губи витягніть, як під час вимови звуку «і», а потім поверніть на місце.

Розтягнемо рот до вуха,
Як це робить і ропуха.
Розтягну, не забарюсь,
Анітрохи не втомлюсь!
Губи не напружені, а розслаблені.

25. Вправа «Чарівний сон»

Діти перебувають у позі спокою. Фахівець дає настанову: я читатиму вірші, а ви заплющіть очі. Не можна рухатися і розкривати очі. Уважно слухайте і повторюйте подумки мої слова. Шепотіти не потрібно. Спокійно відпочивайте. Чарівний сон закінчиться, коли я скажу «Розплющте очі». Увага: настає «чарівний сон».

Вії опускаються,
Очі закриваються.
Ми спокійно спочиваєм (2 рази),
Сном чарівним засинаєм.
Дихається легко, рівно, глибоко.
Руки наші спочивають,
Ноги теж відпочивають.
Спочивають, засинають (2 рази).
Шия не напружена, а розслаблена.
Губи трохи розтуляються,
Все чудово розслабляється (2 рази).
Дихається легко, рівно, глибоко.
(Тривала пауза).
Ми спокійно спочивали,
Сном чарівним засинали.
Добре нам відпочивати,
Але вже пора вставати!
Міцно кулачки стискаємо,
Ми їх вище піднімаємо.

Потягнутися! Усміхнутися!

Усім розплющити очі і встати.

26. Вправа «Маска релаксації»

Фахівець говорить: «Сядьте зручно. Максимально розслабтеся. М'яко опустіть повіки, погляд направте на кінчик носа, язик м'яко притисніть до верхніх зубів зсередини. Нижню щелепу розслабте до легкого відвисання і ледве випніть вперед (ніби під час вимови звуку «к»). Побудьте в цьому стані. Відчуйте його». Повторити вправу 3-5 разів.

27. Вправа «Обурення»

Фахівець пропонує виконати дії: «Округліть крила носа і напружте їх, начебто ви дуже сильно чимось обурені, зробіть вдих і видих. Вимовіть про себе: «Крила носа напружені». Зробіть вдих, на видиху розслабте крила носа. Вимовіть про себе: «Крила носа розслаблені». Повторити вправу 3-5 разів.

28. Вправа «Наші ручки, наші ніжки»

Дітям пропонують сісти на стілець і показати «веселі» ручки, «сумні», «спокійні», «злі». Те ж з ногами: радість (ноги вверх-вниз), злість (тупотіння), страх (коліна тремтять). Повторити вправу 3-5 разів.

29. «Ледача вісімка»

Для виконання цієї вправи вчитель пропонує учням витягнути вперед руку, стиснуту в кулак з піднятим догори великим пальцем, повільно описати в повітрі великий знак нескінченності (у вигляді лежачої вісімки). Потрібно повторити цю вправу по 4 рази кожною рукою, потім, зчепивши обидві руки, описати вісімку та повторити 4 рази.

30. Вправа «Ворона»

Фахівець пропонує: «Вимовте «Ка-а-ар», одночасно намагайтеся підняти якнайвище м'яке небо і маленький язичок. Повторіть цю вправу 6 разів. Потім спробуйте зробити це беззвучно та із закритим ротом».

31. Вправа «Маленький боягуз»

Фахівець розповідає віршик й одночасно показує рухами, що дітям треба робити.

Лесь гриби збирав у кошик (нагнутися),
А вони такі хороші (усміхнутися)!
Раптом хтось зашелестів (вимовити звук «ш-ш-ш»),
Лесь злякався, затремтів (тремтіти).
Бачить хлопчик: то їжак (здивуватися),
Весь колючий, мов будяк (розсердитися).
Лесь відразу засміявся (усміхнутися):
Він даремно налякався (розслабитися)!

32. Вправа «Я спокійний»

Коли діти сердяться, то їх можна заспокоїти, пропонуючи такі рухи:

- міцно обхопити себе руками за плечі або лікті і подумати: «Я – сильна людина»;
- заплющити очі і порахувати до 10;
- якщо є можливість, покричати або голосно поспівати.

33. Етюд «Яблунька»

Фахівець пропонує активізувати уявлення. Діти сидять, опустивши голову: вони – «насіння з яблучка», які посадили в землю. Починають проростати невеличкі пагони яблуньок – діти потихеньку підводять голову, розправляючи плечі, руки, ноги. Яблуньки вирости великі, рясно вкрилися цвітом – діти піднімають руки вгору, легенько ними хитають зі сторони в сторону. На яблуньках з'явилося багато яблужок, яблука гарні, соковиті, великі, гнуть гілочки додолу – діти опускають руки до землі, нахиляються. Яблучка попадали на землю, а в середині яблук знову дозріли насіння – діти сідають, повертаючись до пози, яка була на початку. Потрібно повторити вправу 3-5 разів.

34. Етюд «Лагідність»

Діти лагідно гладять уявне курчатко у своїх долонях, ніжно дмухають на нього, усміхаються, пригортають до себе (бажано виконувати рухи під спокійну музику).

35. Вправа «Допоможемо мамі»

Для виконання цієї вправи потрібно помахати розслабленими кистями рук біля підлоги, імітуючи полоскання білизни. Потім треба стати рівно, розвести руки в сторони до рівня плечей і «упустити» розслаблені руки у вихідне положення.

36. 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.

37. Вправа «Кулачки-силачі»

Для виконання цієї вправи під рахунок до 5 пальці рук потрібно із силою стиснути в кулачки, на рахунок 5 – розтиснути, струснувши кисті рук, водночас зосередити увагу дитини на тому, як пальчикам приємно відпочивати.

38. Гра-медитація

Фахівець 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».

39. Вправа «Квітка»

Фахівець говорить: «Діти, уявіть собі, що наступило літо, розцвіло безліч квітів на лузі, у лісі, в квітнику. Вони такі гарні, яскраві, різнобарвні! Сонечко ще не зійшло, квіточки сплять. Очі у них закриті, дихають глибоко, рівно, спокійно.

Але ось: «Дзинь», – виглянув перший промінчик сонечка. Погладив по голівці квіточку ... (Гладить).

Квіточки відкрили спочатку одне око, потім друге, подивилися очима вниз, вліво, вправо, вгору. Зажмурилися від яскравого сонечка.

Відкрили очі широко і посміхнулися.

Як раді квіточки сонечку!

Задзвеніли дзвіночки: «Дінь-дінь-дінь».

Їм відповіли ромашки: «Тік-так, тік-так» ... Стали квіточки вмиватися росою: щічки, вічка, плічка, спинку.

Ось які чисті і свіжі!

І сказали: «Добрий день».

40. Вправа «Їжачки»

Уявіть, що ви у лісі. Я – тато-їжак або мама-їжак, а ви – мої маленькі їжачки. Ви спите, затуливши носик лапкою.

Раптом з-за високих дерев з'явився теплий промінчик сонечка, пригрів вас. Ви відкрили свої чорні, як намистинки, очі. Подивилися вліво, вправо на пелюстки ромашки, потім вниз на зелену травичку, нарешті, вгору на пташку, яка щосили вже співала пісеньку ... Ви відкрили свій носик і стали принюхуватися і пихкати.

Потягнулися, вмилися росою, попили з маленького зеленого листочка.

Яка прохолодна, чиста вода! Їжачки навіть облизнулися.

Подивилися в калюжку та побачили, що їх колючки сплутались, і почали розчісуватися.

41. Вправа «Розслаблення»

Сидячи на стільці, кожну вправу бажано повторити 4-5 разів.

Для виконання цієї вправи потрібно витягнути руки і розчепірити пальці так, щоб відчутти напруження. У такому стані затримати їх протягом 5 секунд. Розслабити, а потім зігнути пальці.

2. Повільно опустити підборіддя, розслабитися і залишатися у такому стані 2-3 секунди.

3. Сидячи на стільці, піднести руки вгору, потім плавно опустити їх додолу, розслабити.

4. Прямі руки розвести в боки долонями догори, зробити вдих, повільно опустити вниз, видихнути.

5. Зробити нахили і повороти голови.

42. Вправа «Раз-два»

Максимально щільно і сильно стисніть руку. Ви повинні відчувати напругу в кисті і передпліччя. Розслабте руку на видиху, концентруючись на виникаюче відчуття полегшення. Те ж саме повторіть з іншою рукою. Якщо ви правша, починати варто з правої руки, якщо лівша – лівої.

Відкиньте голову назад, повільно повертайте нею з боку в бік, потім розслабтеся. Притягніть плечові суглоби високо до вух і в такому стані нахиліть підборіддя до грудей.

Підніміть брови якомога вище, широко відкрийте рот (ніби зображуєте відчуття сильного подиву). Щільно закрийте очі, насуптесь і наморщіть ніс. Сильно стисніть щелепи і відведіть куточки рота назад.

Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на кілька секунд, потім розслабтеся і поверніться до нормального дихання.

Напружте м'язи черевного преса, зведіть лопатки і вигніть спину.

Напружте передні і задні м'язи стегна, тримаючи коліна в напруженому стані. Максимально потягніть на себе ступню і розігніть пальці. Витягніть і стисніть пальці ступні.

Зробіть 3-4 повтори. Кожен раз, коли ви даєте відпочинок тільки но напруженим м'язам, звертайте увагу на те, як це приємно і як ви добре себе відчуваєте розслабленим.

43. Вправа «Бурулька»

Фахівець пропонує дітям витягнути руки вгору, закрити очі і 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.

44. Вправа «Пантоміма»

Вправу виконують стоячи.

Фахівець пропонує кожному учаснику максимально напружити все тіло, починаючи з маківки голови, поступово включаючи в роботу усе тіло зверху до низу. Далі напругу треба дуже повільно ослаблювати, «відпускаючи» тіло. Вправу треба повторювати, поки під час ослаблення напруги учасники відчують легкість і комфорт.

45. Вправа «Перехресний марш»

Дітям пропонують крокувати, високо піднімаючи коліна, по черзі торкаючись правою і лівою рукою коліна протилежної ноги (наприклад, правою рукою торкатися коліна лівої ноги та навпаки). Зробити 6 пар рухів. Потім крокувати, торкаючись рукою коліна однойменної ноги (наприклад, правою рукою торкатися коліна правої ноги). Зробити 6 пар рухів. Рекомендовано закінчити вправу торканням коліна протилежної ноги.

46. Вправа «Млин»

Для виконання цієї вправи потрібно руку (наприклад, праву) і протилежну ногу (наприклад, ліву) обертати круговими рухами спочатку вперед, потім назад, одночасно з обертанням очей управо, вліво, вгору, вниз. Час виконання вправи – 1-2 хвилини. Дихання довільне.

47. Вправа «Потяг»

Дітям пропонують праву руку покласти під ліву пахву, одночасно роблячи 10 кругів зігнутою в ліктьовому суглобі лівою рукою і плечем вперед, потім стільки ж кругів – назад. Поміняти положення рук і повторити вправу.

48. Вправа «Робот»

Дітям пропонують стати лицем до стіни, ноги – на ширині плечей, долоні притулити до стіни на рівні очей. Пересуватися потрібно вздовж стіни вправо, а потім вліво приставними кроками, руки і ноги мають рухатися паралельно, а потім пересуватися, використовуючи протилежні руки і ноги.

49. Вправа «Марш»

Вправу краще виконувати під ритмічну музику. Потрібно крокувати на місці. Водночас крок лівою ногою супроводжувати помахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжувати помахом правої руки.

50. Вправа «Людина – навук»

Дітям пропонують стати обличчям до стіни, ноги – на ширині плечей, долоні притулити до стіни на рівні очей. Пересуватися вздовж стіни вправо, потім вліво приставним кроком, руками й ногами рухати паралельно. Далі робити рухи лівою рукою і правою ногою, правою рукою і лівою ногою.

51. Вправа «Незвичайне керування»

Дітям пропонують крок лівою ногою супроводжувати змахом лівої руки. Крок правою ногою супроводжувати змахом правої руки.

52. Вправа «Око – мандрівник»

Дітям пропонують стоячи, не повертаючи голови, знайти очима будь-який предмет, який назвав учитель. Потрібно знайти мінімум 10 предметів.

53. Вправа «Хитра лисичка»

Дітям пропонують зафіксувати голову прямо. Ліву руку підняти, відвести вбік та зігнути під кутом 45 градусів так, щоб, заклавши ліве око, правим не можна було побачити пальці на лівій руці. Час виконання вправи – 5 секунд. Потрібно подивитися на великий палець лівої руки, потім подивитися прямо перед собою. Час виконання вправи – 5 секунд. Вправу треба виконати 3 рази. Потім змінити руку і вправу повторити.

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття



1. Вправа «Подорож на хмаринці» (К. Фопель)

Фахівець пропонує дітям: «Сядьте зручніше і заплющіть очі. Глибоко вдихніть та видихніть. Я запрошую вас у подорож на хмаринці. Стрибніть на білу пухнасту хмаринку, схожу на гору м'яких подушок. Кожний – на свою. Відчуйте, як спина і ноги зручно вместилися на великій подушці».

Далі фахівець розповідає: «Тепер починається подорож. Хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Хмаринка перенесе у таке місце, де кожен буде відчувати себе щасливим. Спробуйте побачити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися до класу. Зійдіть зі своїх хмаринок і подякуйте їм за таку чудову подорож».

Фахівець пропонує дітям описати місце, де вони почувалися спокійно і щасливо.

2. Вправа «Берег моря»

Дітям пропонують лягти на килим та заплющити очі. Фахівець починає розповідати тихим голосом: «Уявіть, що ви лежите на березі моря. Нікого немає поряд, тільки птахи співають, хвилі б'ються об берег і шумить вітер. Сонечко поступово пригріває, ваші ручки, ніжки, очі все тіло розслаблено, вам добре. Не хочеться рухатися, вдалині чути шум моря: «ш-ш-ш», «ш-ш-ш». Хвилі набігають одна одну, піняться; якщо витягнути ноги, то можна кінчиками пальців дотягнутися до води. Під долонькою теплий пісок, м'який, він просочується крізь пальці. Вам легко, спокійно, добре. Високо над головою

шумить вітер: «ш-ш-ш», «ш-ш-ш». Тінь від дерева впала на вас, стало прохолодно, сонечко більше не гріє так сильно. Ви потихеньку потягуєтесь, ручки, ніжки напружуються. Відкриваєте очі, лежите, не рухаєтесь. Відпочили? Тепер можна вставати».

3. Вправа «Водоспад»

Фахівець пропонує дітям сісти зручніше і закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути і видихнути. Фахівець починає гру: «Уявіть собі, що ви стоєте 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, спускається до твоїх ніг. Цей дивний водоспад із білого світла обтікає все тіло. Кожний із вас відчуває себе абсолютно спокійно та безтурботно. Ви розслаблюєтесь та наповнюєтесь свіжими силами.

Тепер подякуйте цьому водоспаду світла за те, що він так чудово вас розслабив, трохи потягніться, випрямтеся і розплющіть очі».

4. Вправа «Створення безпечного місця»

Фахівець 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».

Фахівець 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 та щасливим».

5. Методика «Фортеця»

Кроки техніки.

1. Займіть зручне положення, таке, щоб вас ніщо не відволікало.
2. Закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Коли відчуєте, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або уявне, створене вами. Перемістіться туди тілом і душею.

4. Відчуйте це місце усіма органами чуття.

- Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці?
- Які там запахи?
- Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.
- Що ви там чуєте?
- Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, де 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Можна додати рви з акулами, гармати, стіни, чарівну паличку тощо. Додайте усе, що дасть змогу відчутти безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки у цій фортеці (від 0 до 10). Якщо відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчутти її у тілі: де вона знаходиться,

як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчутти безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або спробуйте інші техніки (наприклад: дихальні техніки чи релаксацію).

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш гаджет. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, коли ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою або відчуттям небезпеки, на які ви не можете вплинути, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці тримайте завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

6. Вправа «Рятування від тривоги».

Фахівець звертається до дітей: «Розслабтеся і уявіть, що ви сидите на чудовій зеленій галявині в ясний сонячний день». Фахівець розповідає далі: «Небо осяяне веселкою, і частка цього саява належить вам. Воно яскравіше тисячі сонць. Його промені м'яко і ласкаво пригрівають вашу голову, проникають у тіло, розливаються по ньому, наповнюють очищуючим світлом, у якому розчиняються ваші турботи і тривоги, всі негативні думки і почуття, страхи і передчуття. Все негативне залишає ваше тіло, перетворившись в темний дим, який швидко розвиває ніжний вітер. Ви позбавлені тривоги, ви очищені, вам світло і радісно!

7. Вправа «Океанський берег»

Фахівець звертається до дітей: «Сядьте зручно. Закрийте очі та кілька разів глибоко вдихніть, розпочинаючи релаксацію (пауза 20 секунд). Дозвольте диханню протікати природно, у спокійному, розслабленому ритмі. Ваш живіт опускається нижче, коли ви видихаєте. Здається, що ви дихаєте животом, а не грудьми (пауза 15 секунд). Зараз ваше дихання стане повільним і регулярним (пауза 30 секунд). Тепер зосередьтесь на тих частинах тіла, які я буду згадувати, і скиньте будь-яке напруження, яке ви в них відчуваєте. Спочатку голова, обличчя та шия (пауза 20 секунд). Розслабте плечі та руки (пауза 20 секунд). Торс (пауза 15 секунд). Верхні частини ніг (пауза 15 секунд). Тепер

нижні частини ніг і стопи (пауза 15 секунд). Тепер ви відчуваєте у своєму тілі комфорт і чудову розслабленість (пауза 15 секунд).

Уявіть, що ви в компанії друзів стоїте на стежці, що веде до океану. Ви бачите перед собою чудовий океанський пейзаж. Тропа в'ється на гору й униз піщаними дюнами. Вони білого, цукрового кольору з рідким чагарником (пауза 20 секунд). Ваша група піднімається нагору схилом. Ви несете рушник, в одного з ваших друзів сумка-холодильник, доверху наповнена прохолодними напоями. З кожним кроком ви поринаєте по щиколотку в теплий пісок, залишаючи за собою довгий ланцюжок слідів (пауза 15 секунд). Нарешті ви досягли вершини. Ви зупиняєтесь, милуючись видом, що розкинувся перед вами: спереду бірюзова гладь океану (пауза 15 секунд). Ви повільно спускаєтесь униз, з кожним кроком потопаючи в піску. Ви чітко чуєте дихання океану – неквапливий шум прибою, що накочується на берег (пауза 15 секунд).

Ваша група вийшла на самий берег, ви постелили плед і поклали на нього свої речі. Ви підійшли до краю океану. Пінні синьо-зелені хвилі накочуються на білий чистий пісок. Повітря пронизане ароматом морської солі (пауза 20 секунд). Вам легко та вільно. Ви спостерігаєте за чайками, що ширяють у піднебінні, і чуєте їхню гучну суперечку (пауза 15 секунд). Усі розбрелися берегом. Дехто ліниво переговорюється між собою. Дві дівчини у світлих купальниках увійшли у воду та повільно попливли. Інші лягли прямо на теплий дрібний пісок, щоби поглинати ласкаві сонячні промені (пауза 10 секунд). Ви присіли на плед, прикривши очі, і теж насолоджуєтесь приємним сонячним теплом і легким свіжим бризом (пауза 10 секунд).

Позагоравши трохи, ви відчуваєте бажання викупатись. Ви підводитеся і повільно, занурюючи ноги в теплий пісок, бредете до води. Ви бачите хвилі, що вриваються у берег і знову відкочуються в океан (пауза 20 секунд). І ось ви входите в освіжаючу, прохолодну воду. Кожна хвиля, що набігає, злегка підштовхує вас (пауза 20 секунд). Ви йдете далі, і коли вода сягає ваших стегон, кидаєтесь у неї. Вода миттєво обдає вас своєю прохолодою (пауза 20 секунд). Ви починаєте грати із хвилями, встаєте до них спиною та намагаєтесь

стримати їх (пауза 20 секунд). Але ось більша хвиля збиває вас із ніг, і ви падаєте у піну прибою (пауза 20 секунд). Тепер ви з радістю та завмиранням серця поринаєте під хвилю та пливете якийсь час у товщі води (пауза 20 секунд).

Нарешті ви залишаєте океан і повертаєтесь до ваших друзів. Хтось пропонує перекусити, і ви відкриваєте сумку-холодильник і дістаєте звідти бутерброди та напої (пауза 15 секунд). Уявіть, як ви їсте ваш найулюбленіший бутерброд і запиваєте його улюбленим напоєм (пауза 20 секунд).

Незабаром сонце починає хилитись до заходу. Майже всі мовчать, тихо спостерігаючи, як диск сонця повільно сповзає до обрію (пауза 5 секунд). Дивлячись на фарби заходу, ви відчуваєте себе умиротворено. Полум'яніюче жовтогарячим кольором сонце, рожева смужка на краю обрію, що ближче переходить у блідо-лілове, а прямо над вами – синє піднебіння. Дюни забарвлені ніжним перламутровим кольором (пауза 20 секунд). Кольори стають більш насиченими, рожеве стає темно-бордовим, жовте перетворюється у глибокий бурштиновий колір, а фіолетовий колір, що з'явився, стає темно-синім (пауза 20 секунд).

Майже всі люди залишають пляж, стає тихіше. З вами залишилися тільки близькі друзі, і ви починаєте розпалювати багаття (пауза 20 секунд). Ви зручно розташовуєтесь біля багаття та пильно спостерігаєте за магічною грою вогню. Часом ви перекидаєтесь малозначущими фразами (пауза 20 секунд). Нарешті у вас з'являється бажання прогулятися. Ви підводитесь і повільно віддаляєтесь від багаття (пауза 5 секунд). Хвилі продовжують ліниво накочуватись на берег, залишаючи клаптики піни, які срібляться у світлі місяця. Місячне світло відбивається й у смугах брижі на воді (пауза 20 секунд). Ви йдете самим краєм води, прислухаючись у гул океану, зрідка відчуваючи аромат якоїсь квітки (пауза 15 секунд). На вашому шляху стоїть великий замок із піску (пауза 15 секунд). Хвилі ліниво лижуть його стіни, накочуючись знову та знову (пауза 10 секунд).

Стає прохолодно. Ви повертаєте назад до багаття, відчуваючи, як до ваших ніг прилипає вологий пісок. Над вами в чорному оксамиті неба переливаються мільйони зірок. Ви намагаєтеся уявити відстань, що відокремлює вас від них, і раптово відчуваєте, як це нескінченно далеко (пауза 10 секунд).

Але ось ви підходите до багаття, від нього віє димом (пауза 15 секунд). Ви приєднуєтеся до своїх друзів і тихо милуєтесь танцем вогню. Ви спостерігаєте за випадковими іскрами й чуєте, як тріскотять дрова (пауза 25 секунд). У цьому стані ви можете залишатися стільки, скільки захочете. Постарайтеся сконцентруватись на своєму диханні, на тому, як глибоко розслаблені ваші м'язи та все тіло. Просто насолоджуйтеся миром і спокоєм вашого розслабленого стану. Повертайтеся повільно й неквапливо (тиша)».

8. Психодинамічна медитація «Зачарована фігура» (Н. Саковіч)

Ця медитація допомагає швидко розслабитися дітям в тих випадках, коли вони сильно напружені. Чудово підходить для гіперактивних дітей.

Фахівець звертається до дітей: «Будь ласка, усі розміщуйтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце. Уявіть собі, що ми опинилися на галявині у чарівному лісі. Ця галявина зачарована злою чарівницею, і хто потрапляє на неї – завмирає, як кам'яна фігура. Треба застигнути, неначе ви одеревеніли, і не рухатися (можна показати дітям на власному прикладі).

І тут поряд пролітала добра фея. Вона змахнула чарівною паличкою – і всі ми звільнилися від чар. Нахиліться вперед і розставте руки так, щоб вони бовталися, як ганчірки. Покажіть, що ви вже не «дерев'яні»: станьте м'якими і рухливими.

Злегка зігніть коліна і відчуйте, як ваші кістки стають м'якими, суглоби дуже рухливими.

Тільки фея зраділа, побачивши дітей, що рухаються по галявині, як зла чарівниця налетіла хмарою і знову зачарувала всіх.

Усі застигли, як дерево або камінь (10 секунд).

(Можна просити дітей бути поперемінно то в одному, то в іншому стані до повного розслаблення).

Але фея не звикла відступати, вона знову змахнула чарівною паличкою і «розчаклувала» дітей. Тепер струсіть руки, неначе ви хочете струсити з них крапельки води. Скиньте крапельки води зі спини. Тепер струсіть воду з волосся. А потім – з верхньої частини ніг і ступнів. Давайте подякуємо феї за порятунок. Потягніться, випрямтеся. Ми бадьорі і свіжі».

Проводити психологічне розвантаження можна в будь-якому приміщенні з килимовим покриттям, бажано, щоб була можливість затемнення та необхідний музичний супровід.

9. Медитація: «Сила світла»

Фахівець звертається до дітей: «Ляжте на спину, закрийте очі. Дихайте спокійно і рівно. Відчуйте тепло у всьому тілі. Все добре. Якщо у вас є улюблений песик або кошеня, уявіть, що він підійшов і уткнувся своїм прохолодним носиком в руку. В думках посміхніться і погладьте його. Вас оточують тільки друзі. Вам дуже добре в своєму дружньому світі, у своїй дружній Вселеній. Ви завжди і всюди в цілковитій безпеці.

Зараз кожен з вас бачить, як до нього наближається світла постать. Може бути, це світлий ангел, може бути, твоя мама, а може бути, ти сам, тільки дорослий і сильний.

Дай руку своєму другу і дозволь йому або їй повести тебе туди, куди потрібно. Ви йдете разом ліською стежкою, де весело цвірінькають пташки, літають метелики і пробігають невідомі тварини з добрими очима. Ось біжить оленячко, ось жираф хрустить смачними молодими пагонами. Відчуй тепло і дружелюбність, що йде від них.

Ви спокійно йдете по стежці, і ти бачиш, як розсуваються гілки дерев і незабаром твоєму захопленому погляду постає щось блискуче в променях сонця. Або ця споруда саме випромінює світло? Що це? Палац або інопланетний корабель? Будинок з кришталю або невідомий храм? Придумай сам, добре? Головне, щоб тобі це дуже сподобалося.

Сподобалося і захотілося відразу туди зайти. Саме це ти і робиш разом зі своїм світлим другом-провідником. Ти заходиш всередину. Ти чуєш звуки небесної, чарівної музики. Все сяє і переливається казковими фарбами. Ти вдихаєш чудові аромати квітів і якихось дивних пахоців. Тобі здається, що ти мріяв потрапити сюди, в це місце все своє життя. Тобі тут дуже добре і радісно. Ти відразу думаєш про те, як із захопленням будеш розповідати про це чарівне місце своїм найкращим друзям.

До тебе підходять ще кілька таких же світлих істот, ласкаво посміхаються, обіймають тебе і пропонують на вибір найсмачніші напої та смаколики, які ти любиш більше всього на світі.

Потім ти підбігаєш до центру овальної кімнати і бачиш там пульт управління з декількома кнопками. Що ж там написано? Ти в нетерпінні шукаєш очима знайомі букви, але ... їх там немає.

На перший погляд здається, що прочитати неможливо, так як написи зроблені на невідомій тобі мові, можливо, навіть і на інопланетній. Там і ієрогліфи, і дивовижні знаки, які світяться зсередини. І все ж тебе не залишає відчуття, що ти зараз, зовсім скоро зрозумієш, що ж там написано.

Ти уважно вдивляєшся, і – о диво! Під твоїм поглядом незрозумілі знаки розпливаються і складаються в написи, які ти вже можеш прочитати. Все правильно, це ж твій світ, тому все для тебе.

Написи виявляються дуже навіть простими. Там написано «Здоров'я», «Любов», «Сила», «Енергія», «Добробут», «Знання» і щось ще. Ти знаєш, що ти прийшов зараз за здоров'ям. А твій провідник ласкаво киває тобі і заохочує натиснути на кнопку з сяючими літерами «Здоров'я».

Ти натискаєш на цю кнопку, і в цю ж саму мить на куполоподібній стелі відкривається люк, крізь який на тебе буквально обрушується шквал сліпучого світла. Все твоє тіло співає. Все твоє тіло радіє. Все твоє тіло насолоджується дивним відчуттям свіжості, легкості, прохолоди і здоров'я.

Ти звідкись з боку чуєш м'який голос своїх світлих друзів: «Зроби вдих». Ти робиш вдих і відчуваєш, що все твоє тіло наповнюється світлом і

легкістю із середини. Все, що боліло і заважало, швидко-швидко тане. Все, що не давало тобі спокою, розчиняється в цьому потужному потоці світла і любові.

А тепер ти чуєш теплий голос з боку: «Зроби видих і видихни всі хвороби».

Ти видихаєш і бачиш, як з кінчиків твоїх пальців струмує чарівний світ. Ти весь наповнений світлом і здоров'ям.

Тобі хочеться сміятися, тому що ти відчуваєш, як хвороба або нездужання залишають тебе. Ти відчуваєш себе все краще, краще і краще.

І в третій раз ти чуєш добрий голос своїх друзів: «Зверни більше світла в те місце, яке у тебе боліло». Ах да, адже у тебе щось боліло. Ти вже насилу згадуєш, що саме у тебе боліло. І посилаєш туди, зосереджуєш там максимум енергії, максимум світла, максимум бажання і радості. Перед твоїм внутрішнім поглядом постають радісні картини того, як всі твої клітини набувають здоров'я, як заліковуються всі рани, як зникають усі віруси і бактерії. Здоров'я, сила, світло і радість наповнюють тебе.

Раптом ти бачиш себе начебто збоку і розумієш, що ти здоровий, твоє тіло наповнене силою, ти радісно посміхаєшся, обіймаєш з вдячністю своїх дивовижних світлих друзів і опам'ятовуєшся. Ти отягуєшся та поступово відкриваєш очі.

Вітання! Де ти був? Тобі там сподобалося? Ти можеш бувати в цьому сяючому світі щоразу, коли захочеш».

10. Медитація «Внутрішня посмішка»

Фахівець пропонує уявити: «На світанку поки всі ще сплять, ви заходите у ліс, який щойно прокинувся. На листочках дерев під сонячним промінням, переливаючись усіма кольорами веселки, блищать крапельки дощу. Ви вдихаєте свіже ранкове повітря, шовкова травичка ніжно лоскоче ніжки, віти дерев вітають своїм тихим шелестом.

Птахи співають ваші улюблені мотиви. На залитій сонцем галявині червоніє суниця. Ви зриваєте соковиті стиглі ягоди і відчуваєте їхній смак. Із-за кущика виглядає їжачок, він торкається своїм вологим носиком і тікає в ліс.

Ви посміхаєтеся та ідете далі. Виходите з лісу і бачите прозоре озеро, лягаєте на піщаний берег і дивитесь у чисте небо. На блакитному небі – купчасті хмарки, схожі на овечок. Ви відпочиваєте і повільно, не поспішаючи, рухаєтеся з хмарами у безкінечність, розчиняючись у них. Добре відпочили?»

11. Релаксація «Усмішка»

Фахівець звертається до дітей: «Уявіть, що ви бачите перед собою на малюнку гарне сонечко, у якого усмішка на обличчі. Посміхайтесь у відповідь сонечку та спробуйте відчутти, як посмішка переходить до ваших рук через долоні. Зробіть це ще раз та спробуйте широко посміхнутися. Розтягуються ваші губи, напружуючи м'язи щік. Спокійно дихайте та посміхайтесь, ваші руки, долоньки наповнюються усміхненою силою сонечка».

12. Релаксація «Сонячний зайчик»

Фахівець звертається 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».

13. Релаксація «Тихе озеро»

Фахівець пропонує дітям: «Сядьте в зручному положенні, витягніться і розслабтеся. Закрийте ваші очі та слухайте мій голос. Дихайте легко та спокійно. Уявіть собі теплий, літній, сонячний ранок. Ви знаходитеся біля тихого, пречудового озера. В цьому тихому місці чути лише ваше дихання і плескіт води. Сонце яскраво світить, і це змушує вас почуватися все краще і краще. Ви відчуваєте, як сонячні промені зігрівають вас. Ви чуєте спів птахів і стрекотіння коника. Ви абсолютно спокійні. Сонце світить, повітря чисте та прозоре. Ви відчуваєте всім тілом тепло сонця. Ви нерухомі та спокійні, як цей тихий ранок. Ви відчуваєте себе щасливими. Кожна клітинка вашого тіла насолоджується сонячним теплом. А зараз відкрийте очі – ви повернулися до

нас. Добре відпочили, у вас бадьорий настрій та приємні відчуття, які не залишать вас протягом всього дня».

14. Релаксація «Чарівний ліс»

Фахівець звертається до дітей: «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, дивитесь 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.

15. Релаксаційна подорож «Зоряне дихання»

Фахівець пропонує дітям: «Сядьте зручно. Розслабтеся. Вдих, видих. Закрийте очі. Уявіть собі синє небо, засіяне безліччю зірок. Уважно роздивіться їх. Оберіть ту одну зірочку, яка вам сподобалась найбільше за всіх. Послухайте, яку таємницю вона вам розкриє. Уявіть, ніби ви ніжно її торкаєтесь, нехай вона засвітиться тим кольором, яким би ви хотіли, щоб вона сяяла для вас: блакитним, червоним, фіолетовим, білим, золотавим, срібним. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм лагідним сяйвом. Вдихніть на рахунок «раз, два, три», уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло. Спробуйте побачити та відчути це. Вдихати бажано носом. Затримайте своє дихання, рахуючи до трьох. Видихніть на рахунок «раз, два, три». А зараз подякуйте своїй зірочці за ті таємниці, які вона вам розкрила. Згодом ви ще обов'язково її побачите. Зараз спокійно та не поспішаючи повертайтеся до нас. Відкрийте свої очі.

Правильне, повноцінне дихання допоможе позбавитися від зайвої напруги, зняти роздратування та покращить самопочуття».

16. Релаксація «Подорож на повітряній кулі»

Фахівець пропонує дітям: «Сядьте зручно. Розслабтеся. Вдих, видих. Закрийте очі. Сьогодні ми з вами вирушимо у подорож на повітряній кулі. Влаштуйтеся зручніше, закрийте очі та уявіть, що ви зійшли на борт повітряної кулі. Їй дуже-дуже важко відірватись від землі. Ви відчуваєте як вітер трохи підняв її від землі, а густа висока травичка не відпускає кулю вище. Та ось вітер сильнішає, куля піднімається вище, вище та вище. Ви стоєте схожі на маленькі легенькі повітряні кульки. Легкий ніжний вітерець грається з вами, лоскоче носики, щічки, вушка, волоссячко. Вам стало легко-легко, ви вдихаєте в себе чисте повітря, воно пахне квітами. Вітерець похитує вас. Ви вільні, ви летите, відчуючи себе легкими, як пушинки. Вітерець тихшає, повітряна куля легенько опускається на землю, густа зелена травичка зустрічає вас. Ви сходите з кулі на травичку, можна покачатись на ній. Ви відкриваєте очі та повертаєтеся до нас».

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК СПОСІБ ЗЦІЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ТВОРЧОГО САМОВИРАЖЕННЯ



Казкотерапія

1. Казка «Чому у кактуса колючки?»

Фахівець пропонує дітям послухати казку і відповісти на запитання.

Одного разу в пустелі прудконога Ящірка запитала у Кактуса:

– І не сумно тобі самому рости, адже через твої колючки ніхто тебе не торкається. Для чого тобі колючки?

– Насправді це не колючки, а листя, – відповів Кактус.

– А чому воно таке дивне? – знову запитала Ящірка.

– Таке листя дає змогу мені довше протриматися без води, адже в пустелі рідко йдуть дощі. І зовсім мені не сумно, адже я маю велику родину.

Нас, кактусів, дуже багато, і багато тих, хто нас любить.

Запитання.

Що здивувало Ящірку?

Чи образився Кактус на перші слова Ящірки?

Як Кактус пояснив, чому має такі голочки-листочки?

2. Казка «Самотня зірка»

Фахівець пропонує дітям послухати казку і відповісти на запитання.

У давні часи небо вночі було зовсім темним. На ньому не було зірок, крім однієї маленької зірочки. Вона жила високо в небі і, коли озиралася навколо, помічала, що вона самотня. Від цього їй ставало дуже сумно. Їй дуже хотілося бачити на небі інші зірки, щоб ловити їхні промені й дарувати їм своє світло.

Якось зірочка полетіла на Землю до однієї старої мудрої людини, яка жила на високій горі, та запитала: «Чи можеш ти мені допомогти? Мені так самотньо на небі. Мені ні з ким поговорити, нікому подарувати своє світло. Іноді я навіть плачу – настільки мені самотньо». Стара людина була дуже мудрою, вона знала, як це – почуватися самотньою: тоді зникає бажання гратися. Їй сподобалася маленька зірочка, і вона пообіцяла, що допоможе. Спочатку вона пішла в свою хатину і взяла блискучий чорний чарівний мішок, відкрила його, занурила в нього руку і дістала безліч зірок. Один змах руки – і в усьому нічному небі засяяли тисячі зірок. «Поглянь, – сказала людина. – Чи це не чудово? Тепер на небі багато зірок, це твої брати і сестри. Ти можеш з ними розмовляти, дарувати їм свої промені і ловити промені від них. Але, оскільки ти так довго була самотньою, я хочу для тебе зробити ще децю. Я хочу, щоб згадка про тебе назавжди залишилася на Землі. Я створю твоє зображення».

Запитання.

Як почувалася зірка?

Чи почувалися ви коли-небудь самотніми?

Хто допоміг зірочці? Чому?

Із ким ви розмовляєте, коли вам самотньо?

3. «Казка, яка ожила»

Дитині пропонують ілюструвати казку (вирізаними з чистого паперу всіх героїв, а також матеріалів для будиночків, дерев, різноманітних предметів, які передбачені в казці. Все зазначене треба розмалювати та прикріпити до паперу,

можна додати природний матеріал, наприклад: солому, зубочистки (з відрізнаними гострими кінцями) для зображення паркану. Після виготовлення ілюстрації дитина розповідає казку у класичному або вигаданому варіанті, вона фантазує, вигадує різноманітні ситуації розвитку подій.

13. Вправа «Щось невідоме у давно знайомій казці»

Для виконання цієї вправи потрібно згадати улюблену казку й взяти з неї 5 слів, які найповніше її характеризують, наприклад: бабуся, дідусь, курка, мишка, золоте яєчко. А шостим словом вигадайте щось інше, що взагалі не стосується цієї казки. Нехай це буде слово «ніндзя». А тепер дитині потрібно скласти казку, використовуючи всі ці слова. Чи намагалися ніндзя врятувати яєчко від мишки? А може ніндзя були охоронцями бабусі та дідуся? Або ж ніндзя хотіли вкрасти курочку Рябу?

Танцювальна арт-терапія

Під класичну музику А. Вівальді «Пори року» дитині пропонують потанцювати з предметами або без них.

Африканські танці

Встаємо, згадуємо картинки з фільмів про африканські племена, які танцюють навколо вогнища, та почергово вдавлюємо ноги в землю, згинаючи в коліні. Це не має бути красиво. Можна навіть не підіймати стопи, а просто переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу.

Вправа «Танець окремих частин тіла»

Діти стають в коло. Звучить музика. Фахівець називає по черзі частини тіла, танець яких буде виконаний.

- танець рук
- танець голови
- танець плечей
- танець живота
- танець ніг тощо.

Музична терапія

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. В наш час музику широко використовують у лікуванні нервової системи.

1. Комплекс вправ

1. Широко розкрийте рот, наче позіхаєте, і затримайтеся в цьому стані як можна довше, одночасно вимовляючи звук «а».

2. Вправа для зняття затисків. Повільно, енергійно артикуюючи проспівайте склади: «ху-хо-ха-хе-хі». Кожен склад треба повторити 5 разів поспіль із сильним видихом, як ніби смієтеся.

3. Вправа на керування голосом. Тягніть голосні звуки: «у-о-а-е-и», повільно переходячи від одного до іншого, і спостерігаючи, як при найменшій зміні положення гортані, рота і мови змінюється характер звуку. Намагайтеся направляти звук у різні органи і частини свого тіла.

4. Увімкніть переможну музику, співайте будь-які пісні. Проживіть ці миті разом з дитиною повноцінно і яскраво.

2. Вправа «Музичні мрії».

Сядьте зручно. Заплющте очі. Розслабтесь. Слухаючи спокійну музику, уявіть собі приємну для вас ситуацію з майбутнього. Уявіть її якомога детальніше. Побудьте якийсь час у цій ситуації. Насолодіться нею. Тепер поступово поверніться в цю кімнату. Глибоко вдихніть, видихніть. Стисніть кулачки. Розплющте очі.

Обговорення. Які думки й почуття виникали під час виконання завдання?

Ізотерапія

Кольоротерапія

На початку ХХ століття російський вчений Ф. Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, має на глядача певний психофізіологічний вплив.

Заспокоюють нервову систему зелений і жовто-зелений та зелено-голубий кольори. Потрібно подивитись на якусь річ, яка має заспокійливі

кольори, або подивитись відео з цими кольорами, і нервові напруження поступово спаде.

1. «Кольорові долоні»

Матеріали: аркуш білого паперу, фарби.

Запропонуйте дитині намалювати траву, сонечко, хмари пальцями. Можна запропонувати намалювати тварину, рослину, людину. Якщо спочатку дитина відмовляється малювати пальчиками, покажіть приклад, поясніть, що забруднитися не страшно.

2. Техніка «Каракулі»

Матеріали: аркуш білого паперу, олівці, фарби, пензлики.

Дитині вмикають музику, пропонують вслухатися в ритм та настрій музичного твору і уявити образ, що відповідає музиці, а потім зобразити його на аркуші за допомогою каракуль, ліній та крапок. Після завершення малювання дитину просять поглянути на малюнок і поміркувати над тим, що нагадує йому ця невизначена композиція.

3. «Клякси, монотипія»

Матеріали: аркуш білого паперу, фарби, пензлик.

Перед початком аркуш паперу потрібно скласти навпіл, малювати треба на одному боці. Дітям пропонують взяти фарбу будь-якого кольору, який подобається, і бризнути на аркуш паперу, поставити ляпки. Потім взяти інший колір і зробити те саме. Можна використовувати відтінки одного кольору. Після цього потрібно скласти обидві половини аркуша та швидко розкрити. Отриманий малюнок розглядають, і дитина розповідає, на що схожий його малюнок.

4. «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 і 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.

5. Пейзаж в техніці «Видування»

Матеріали: акварель, ручка без стрижня або коктейльна трубочка, аркуш білого паперу для акварелі, шматочок поролону, баночка з чистою водою.

Дітям пропонують:

змочити аркуш паперу чистою водою;

нанести жовту фарбу на сире тло, додати помаранчеву, червону, синю, фіолетову фарби;

на низ малюнка нанести темну фарбу (синю, коричневу) –

це тло для майбутньої композиції;

на висохле тло знизу малюнка нанести рідку темну фарбу (синьо-зелену, чорну, коричневу);

подуйте з трубочки на фарбу, але не зверху, а ніби штовхаючи його вперед;

для отримання дрібних гілочок, під час видування потрібно покачати трубочкою з боку в бік;

коли малюнок висохне, вставте його в рамку.

6. Техніка «Чорний квадрат»

Матеріали: аркуш білого паперу, олівці, фарби, пензлики.

Дитині пропонують намалювати на аркуші паперу чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання і те, що не влаштовує її в житті. Потім

дитині пропонують (за бажанням) домалювати все, що завгодно. Основне завдання: зробити так, щоб картина сподобалася.

7. Вправа «Малювання на вільну тему»

Матеріали: аркуш білого паперу, олівці, фарби, склянки з водою, пензлики.

Намалюйте те, що заманеться. Постарайтеся отримати від цього процесу максимум задоволення.

Обговорення: Що саме ви намалювали? Розкажіть про свій малюнок. Як він називається? Які думки й почуття виникали у вас під час малювання? Чи отримали ви задоволення від виконання завдання?

8. «Фантом людини».

Матеріали: фарби, пензель, аркуш паперу із зображенням людини.

Перед початком потрібно дізнатися у дитини, як вона розуміє значення слів: радість, сум, біль, сором, образа. Можна запропонувати навести приклад, описати ситуацію, коли дитина відчувала подібний стан. Дитині пропонують заплющити очі та згадати ситуацію, коли дитині було радісно, уявити, якого кольору радість, або сказати, який колір вона бачить, коли думає про радісну подію, та уявити, де сконцентрувалася радість: у голові, руці, нозі, серці. Потім дитині пропонують розплющити очі, взяти пензлик, вмочити його у фарбу певного кольору й нанести на визначене місце у зображенні людини. Те саме запропонуйте зробити з іншими станами: сумом, біллю, соромом, образою.

9. Техніка «Я – супергерой»

Матеріали: аркуш білого паперу, олівці, фарби, пензлики.

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.

10. Вправа «Дерево сили» (Каролін Мехломакулу)

Матеріали: аркуш білого паперу олівці, фарби, пензлики.

Обведіть долоню і пальці руки, залишаючи відкритий простір на пальцях. Кисть – це буде стовбур вашого дерева, а пальці будуть гілками.

Намалюйте 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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бочкор Н. П. та ін. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод, рек. К.: МЖПЦ «Ла Стада-Україна», 2014.

2. Всеосвіта – Національна освітня платформа. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpravi-znatta-mazovoi-napругi-130817.html>

3. Використання дихальних і фізичних вправ для дітей з обмеженими можливостями здоров'я: URL: [https://naurok.com.ua/vikoristannya-dihalnih-i-fizichnih-vprav-dlya-ditey-z-obmezhenimi-mozhlivostyami-zdorov-ya-163629.html#_ =](https://naurok.com.ua/vikoristannya-dihalnih-i-fizichnih-vprav-dlya-ditey-z-obmezhenimi-mozhlivostyami-zdorov-ya-163629.html#_=)

4. Закон України «Про повну загальну середню освіту» URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20?find=1&text=%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD#w1_1

5. Закон України «Про освіту». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19?find=1&text=%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD#w1_1

6. Збірка «Кінезіологічні вправи, як засіб розвитку для дітей з особливими освітніми потребами». URL: [file:///C:/Users/204/Downloads/1666616473475346%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/204/Downloads/1666616473475346%20(2).pdf)

7. Каліман Олена. Пошук резервів, або психологічний супровід дітей-переселенців із зони проведення АТО та членів їхніх сімей. Психолог дошкілля. № 11 (76). 2015.

8. Концепція Нової української школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>

9. Лист МОН України № 1/8794-22 від 02.08.2022 «Щодо діяльності

психологічної служби у системі освіти в 2022/2023 навчальному році». URL: <https://drive.google.com/file/d/1Ik18d0NXeqp-D-pPgaO1zObVBOtNKuLv/view>

10. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину володіти емоціями. Х.: Ранок, 2009.

11. Матеріали для використання в роботі під час воєнних дій. URL: <https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/>

12. Матеріал «Психологічне здоров'я вчителя та учнів. Хвилинки релаксації на уроках». URL: <https://naurok.com.ua/psihologichne-zdorov-e-vchitelya-ta-uchniv-hvilinki-relaksaci-na-urokah-19399.html>

13. Матеріал «Психологічне розв'язання». URL: <https://naurok.com.ua/material-psihologichne-rozvatazhennya-260678.html#>

14. Методичні рекомендації для практичних психологів: психологічна допомога особистості з посттравматичним синдромом. Уклад.: І. Я. Мельничук, О. В. Цапенко. Кіровоград: Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2 об. 52 с.

15. Назаревич В: <https://www.facebook.com/nazarevich.v.v>

16. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К.: Шк. світ, 2008.

17. Панок В. Г., Марухіна І. В., Романовська Д. Д. Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. Наукова доповідь на веб-конференції «Учені НАПН України – українським вчителям», 27 серпня 2020 р. Київ : Вісник НАПН України, 2020, 2(2), 2020. С. 1-7.

18. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с.

19. Подкоритова Л. О. Прийоми психологічної самопомоги. Навчальний тренінг. Практична психологія та соціальна робота. № 12. 2014.

20. Присяжнюк Р. НМЦ практичної психології і соціальної роботи
ШО Університету Грінченка:
<https://www.facebook.com/groups/124176988169440>

21. Психологічна підтримка в умовах війни. URL: <https://dovidka.info/psychologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
22. Ройз С. Як учителям розпочати навчальний процес. 42 практики та 18 відповідей на запитання від Світлани Ройз. URL: <https://nus.org.ua/articles/yakuchytelyam-rozpochaty-navchalnyj-protses-42-praktyky-ta-18-vidpovidej-nazapytannya-vid-svitlany-rojz/>
23. Телеграм-канал «Підтримай дитину»: @pidtrumaiduntuny
24. Тренінговий центр наталії Сабліної: <https://www.sablinatz.com/>
25. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 70/2022 «Про введення в дію плану оборони України та Зведеного плану територіальної оборони України». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/702022-41409>
26. Указ Президента України від 24 лютого 2022 року № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні». URL: <https://www.president.gov.ua/documents/642022-41397>
27. Указ Президент України від 25 травня 2020 року № 195/2020 «Про Національну стратегію розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/195/2020#Text>
28. Хітрова О. В. Абетка-антистрес (на допомогу соціальним педагогам та практичним психологам). Дубно. 2022. 80 с.

Інформація про авторів

- Вікторія Мельничук, завідувачка сектору соціально-педагогічної роботи відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», соціальна педагогиня, тренерка НТМ ГО «Ла Старада-Україна», менторка, фасилітаторка.
- Ольга Флярковська, начальниця відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», кандидатка педагогічних наук, старша дослідниця.
- Олена Черниш, психологиня в галузі розвитку емоційного інтелекту, корекції невротичних розладів, наслідків психологічної травми та проблем розвитку особистості, АРТ-терапевтка.
- Ольга Чуприна, завідувачка сектору позашкільної освіти відділу наукового та навчально-методичного забезпечення змісту позашкільної освіти та виховної роботи ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти».

