

Психологічні вправи та техніки

Навіть під час війни люди можуть почуватися по різному у різний час. Інколи вони доволі спокійні, а інколи їх накриває паніка, сильний страх або відчай. У такі критичні моменти психологи рекомендують певні техніки як фізіологічного так і психологічного характеру. Вони ефективно зміщують фокус уваги, дають можливість заспокоїтись та налаштуватися на позитивний лад.

- Гарний ефект для заспокоєння дають дихальні вправи. Дихання дуже важливе в нашому житті, воно наш найкращий друг, бо з нами з моменту коли ми входимо в цей світ до моменту, коли його покидаємо. Глибокі вдихи та видихи допоможуть нормалізувати ваш стан, заспокоїти, за декілька хвилин зняти стрес чи напругу.

Вправа «Квадрат» Вдих (1-2-3-4), затримайтесь на (1-2-3-4), видих (1-2-3-4), затримайтесь на (1-2-3-4)

Вправа «Квітка та свічка» Уявіть в одній руці квітку, а в іншій свічку і почергово глибоко вдихайте уявляючи аромат квітки та глибоко видихайте уявляючи полум'я свічки яку гасите.

Вправа «Почергове дихання ніздрями» Закривши пальцями ліву ніздрю – глибоко вдихніть правою і видихніть прикривши її. А тепер навпаки вдихаємо лівою і видихаємо правою.

Вправа «Кулька». Уявіть, що ви надуваєте кульку. Глибоко вдихніть та максимально довго робіть видих. Повторіть це декілька разів.

- Зняти напругу у тілі допоможе звичайний самомасаж. Його варто використовувати для розслаблення затиснутих м'язів.

Вправа «Австралійський дощ» (Починається вітер – потираємо долоні. Накипає дощ – клацаємо пальцями. Дощ посилюється – схрещуємо руки на грудях і постукуємо себе по плечах. Сильнішає – плескаємо по бедрах. Почалася злива – продовжувати плесати тупати ногами. І все навпаки. Поаплодувати собі.)

- «Техніка заземлення» допоможе м'яко полегшити ваш стан, впорядкувати думки під час стресу чи депресії, зняти паніку чи тривогу.

Вправа 5, 4, 3, 2, 1. (Назвіть 5 предметів які бачите навколо себе, 4 предмети до яких можете доторкнутися, 3 аромати які хотіли б понюхати, 2 звуки які зараз чуєте, 1 смак який найбільше любите)

- Самопідтримку може забезпечити ваша уява. Увімкнувши спокійну музику можна уявити себе у безпечному місці. Медитація під частоту 417 Гц яка допоможе зняти негативну енергетику в приміщенні та тілі людини.

Звучить легка музика із звуками лісу. (Влаштуйтеся зручніше. Заплющте очі. Зробіть глибокий вдих і видих. Прислухайтеся до свого дихання. Дихайте спокійно і глибоко. Уявіть собі літній хвойному ліс. Вдихніть аромат хвої, відчуйте шепіт листя, спів птахів. Відчуйте як тіло наповнюється спокоєм і теплом. Подивіться у голубе високе небо. Погляньте як промені світла проходять через листя. Сонце ніжно торкається вашої шкіри. Вам тепло і затишно, спокійно. Ви дихаєте глибоко і повільно. Поволі повертаймося до реальності. Розплющуйте очі.)

- Фізична активність – це одна із складових здорового способу життя яка допомагає справитись із напругою. Прийти у себе можна і за допомогою простеньких фізичних вправ (присідання, махи руками, напруження та розслаблення м'язів).

Вправа «Напруж і відпусти». Спробуйте стиснути і розслабити кулаки. Далі напруж усе тіло і зосередься на тому щоб повільно його відпускати від чола, плечей, рук аж до пальців ніг.

Вправа «Струмок» Вчитель тримає указку, а діти стараються

струмочком пройти під нею. Вчитель поступово опускає її все нижче і нижче. Вправа закінчується, коли діти уже не можуть пройти під нею. Всі весело вітаються долонями з учителем.

Вправа «Сліди» На підлозі розкладаються аркуші з намальованими на картоні стрілками. Діти повинні наступати на них перестрибуючи.

Ми підготували руханку «Мій тато служить в ЗСУ»

З учень Спільна справа з друзями об'єднує і допомагає бути в гарному настрої.

Ми підготували заготовки і хочемо продемонструвати як ми бачимо красу осені (на вибір)

1. Саморобки з осінніх листків
2. Кольорові долоньки
3. Спільний малюнок

У ситуації, в якій ми всі опинилися сьогодні, навіть маленький крок назустріч іншим примножує добро та наближає перемогу. Допмагаючи іншим, у такий

спосіб ми підтримуємо і себе, стаємо більш щасливими та знаходимо сенс жити далі.

Будьте завжди в гарному настрої. Бережіть себе! Гарного всім дня і хорошого здоров'я!