

Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак.

Глибоке та повільне дихання.

Психолог 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».

Вправа з китайської гімнастики.

Процес виконання: 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?

Квадратне дихання.

Процес виконання: 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.

Дихальна техніка «3-7-8»

Процес виконання: 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.

«Свічка».

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

«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.

«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.

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.

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.

Тілесні техніки запобігання стресу

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».

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 поглажувальні рухи); - зобразити «рейки» (ребром долоні провести зверху вниз по спині); - виконати вправу «Дощик» (подушечками пальців постукати по спині).

Вправа «Ліниве кошеня».

Нехай дитина уявить себе лінивим кошеням. Вона має глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а потім настає розслаблення.

Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.

Вправа «Підсилення напруги».

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

Гра «Три речі».

Під час тривожних станів допомагає концентрація на органах чуття. Пограйте з дитиною в гру.

Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/ чуєте/ відчуваєте на смак/запах/ дотик.

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.

Ігри з гудзиками.

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

Гра «Паперовий безлад».

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

Гра «Струшуємо зайве».

Педагог 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.

«Пір'інка і статуя»

Ця вправа допоможе зняти м'язове напруження.

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

Техніка для заспокоєння «Злити негативні думки у трубопровід»

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

- Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки плывуть у трубопровід разом з водою.
- Перемикніть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?
- Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?
- Повторюйте, поки не відчуєте спокій.

Вправи на зняття м'язового напруження

Гра «Котик».

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

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».

Вправа «Стряхнемо водичку з рук».

Педагог 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.

Вправа «Кулачки - силачі».

Педагог 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.

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?

Вправа «Маска релаксації».

Педагог 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?»

Вправа «Лимони»

Педагог пропонує активізувати уявлення та виконати дії.

- Уявіть, що у вас у руці лимон.
- Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожену 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.

Вправи для релаксації та нормалізації самопочуття.

Вправа «Подорож на хмаринці» (К. Фопель) Педагог 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 психолог 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».

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

Вправа «Водоспад»

Педагог пропонує дітям сісти зручніше і закрити очі, два-три рази глибоко вдихнути і видихнути.

Вчитель 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 розслаблюєтеся та наповнюєтеся свіжими силами.

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

Вправи для дітей старшого шкільного віку

Техніка «Чорний квадрат»

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Дитині пропонують намалювати чорний квадрат, який відображає всі негативні переживання та те, що не влаштовує її в житті. Потім дитині потрібно домалювати все, що вона бажає. Основне завдання – зробити так, щоб картина сподобалася.

Вправа «Малювання на вільну тему»

Матеріали: папір, олівці, фарби, скляночки з водою, пензлики. Запропонуйте дитині намалювати те, що їй хочеться. Бажано, щоб вона отримала від цього процесу максимум задоволення.

Обговорення: що саме ти намалювала? Розкажи про свій малюнок. Як він називається? Які думки та почуття виникали під час малювання? Чи отримала ти задоволення від виконання завдання?

Техніка «Я – супергерой»

Матеріали: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

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