

ДІТИ

корисні поради та навички
для дітей з опанування стресу,
управління почуттями та
стабілізацією навантажень



Вправа 1. «Кислий лимон»

Сядь або ляж якнайзручніше. Тепер глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Повтори це 4 рази. Тепер уяви, що ти відкусив «дуже кислий лимон», і кислий сік тепер у тебе в роті, глибоко вдихни і напруж усі м'язи обличчя на кілька секунд. Утримуй м'язи напруженими, порахуй «6-5-4-3-2-1-0» подумки, потім видихни і знову розслаб усі м'язи.

Зверни увагу на відчуття свого обличчя. Ти точно відчуєш різницю між напругою і розслабленням. Щоб вправа подіяла як треба, повтори вправу. Напруж всі м'язи обличчя, знову порахуй «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб усі м'язи. Чудово!

Вправа 2. “Канат”

Сядь або ляж якнайзручніше. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Тепер сконцентруємося на плечах. Сядь зручно (або ляж), якщо хочеш, закрив очі, глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Тепер зосередься на плечах і підними їх вгору. Уяви собі два «канати», які тягнуть твої плечі вгору. Напруж м'язи і знову порахуй «6-5-4-3-2-1-0», потім розслаб м'язи і дай плечам розслабитися і знову опуститися. Відчуй різницю між напругою і розслабленням. Цю вправу ми також повторимо двічі. І в третій раз глибоко вдихни та повільно видихни, підтягни плечі вгору, а тепер знову порахуй від 6 до 0, а потім знову розслаблено опусти плечі. Відчуваєш, наскільки приємним є відпочинок? Молодець!

Вправа 3. “Губка”

Тепер глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Вправа така ж, як і попередні, за винятком того, що ми зосередимося на руках і долонях. Тепер витягни руки прямо і стисни кулаки, уявляючи, що збираєшся дуже міцно видавити «губку». Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім опусти руки та випусти «уявну губку» з кулака. Гей, ти чудово впорався. Відчуваєш, яким приємним є розслаблення? Повторюємо цю вправу ще 2 рази. Тепер в останній раз. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни, напруж руки і долоні, порахуй: «6-5-4-3-2-1-0», потім опусти руки і розслаб долоні. Ти просто супер!

Вправа 4. «М'яч»

Сядь або ляж якнайзручніше. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни, добре. А тепер уяви, як по твоїх випрямлених ногах котиться м'яч. Витягни ноги прямо, уявляючи, що «м'яч» котиться прямо по них. Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім опусти ноги і розслабся. Ти чудово впорався. Відчуваєш приємне розслаблення? Повторюємо ще 2 рази.

Тепер в останній раз. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Витягни ноги прямо, утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім опусти ноги і розслабся. Ти просто супер! Відчуй розслаблення. Ти просто клас!!

Вправа 5. «Слон»



Сядь або ляж якнайзручніше. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Повтори це 4 рази. Добре! А тепер уяви, що в тебе на животі лежить маленьке «слоненя». Напруж м'язи живота так, щоб наше маленьке слоненя могло сидіти на ньому. Утримуй м'язи напруженими і знову порахуй подумки «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб м'язи. Чудово, ти добре впорався. Відчуваєш приємне розслаблення? Як завжди, повторюємо ще 2 рази. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Потім знову напруж м'язи живота, подумай про маленьке слоненя і знову порахуй «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб м'язи. Тепер в останній раз. Глибоко вдихни і дуже повільно видихни. Потім знову напруж м'язи живота та порахуй «6-5-4-3-2-1-0», а потім розслаб м'язи.

Вправа 6. «Хитра пальчикова гра»

1. Поклади лівий вказівний палець на правий великий палець і тримай їх так, аж поки покладеш правий вказівний палець на лівий великий палець. Перевертай їх, і два нижні пальці піднімуться вгору, а два верхніх, навпаки, опустяться вниз.

2. Торкнися кінчиком великого пальця по кінчиках решти пальців на даній руці. Вказівним пальцем пройди по рядку до мізинця і назад. Виконай вправу лівою і правою рукою по черзі. Ускладнімо завдання: виконуй вправу двома руками одночасно і в різних напрямках або на різних пальцях долоні.

Холодні подразники.

Управління стресом

Холодні подразники, наприклад, лід або холодна вода, допомагають регулювати реакцію організму на стрес. Це чудовий спосіб, який допоможе тобі досить швидко заспокоїтися фізично. Холодні подразники сповільнюють пульс і серцебиття під час стресу, що дозволяє вам швидше розслабитися і відчувати себе спокійніше. Корисно прийняти холодний душ, покласти на лоб або шию кубики льоду або прохолодні компреси, ополоснути обличчя холодною водою, прийняти холодний душ, покласти в рот кубик льоду. Холодна вода на зап'ястях і передпліччях також допоможе зняти напругу і заспокоїтися.

Прогресуюча м'язова релаксація (ПМР)

За допомогою методів релаксації та самозаспокоєння ти можеш впливати на свої фізичні реакції, заспокоювати себе, активно впливати на процеси в організмі, а також привести свої почуття в рівновагу. Ці вправи зменшать твою фізичну напругу, рівень збудження та стрес. Зменшення стресу також означає покращення твого фізичного самопочуття та сну. Виконання вправи також допоможе подолати такі екстремальні почуття, як тривога і страх.