

## ***Рекомендація «Релаксаційні техніки як засіб збереження психологічного здоров'я дітей»***

Тривале перебування в укриттях, розлука з родичами і друзями та переїзд із рідних місць можуть сприяти виникненню стресу в дітей та дорослих.

Типовими психологічними характеристиками здорової людини є оптимізм, емоційний спокій, здатність радіти, самодостатність і вміння адаптуватися до складних життєвих обставин. Оптимальне співвідношення між виділеними психологічними характеристиками створює відчуття гармонії, що визначає баланс між різними складовими особистості: емоційною та інтелектуальною, соматичною (тілесною) та психічною, між людиною та оточуючими.

Стрес викликає загальне напруження. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Тому необхідно опанувати різні способи розслаблення. Бо саме в умінні розслаблюватися полягає секрет успішної боротьби зі стресом. Розслаблюючись, ви знижуєте негативний вплив стресу на ваше фізичне й психічне здоров'я.

Найпростіший, але досить ефективний спосіб емоційної саморегуляції - розслаблення мускулатури.

### **Вправа «Метелик».**

Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає із квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям літання в повітрі. А тепер гляньте на строкату галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й поступово починайте наближатися до неї. Ви вже відчуваєте її аромат... Повільно і плавно ви сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть її пахощі... Побудьте в цьому моменті. Поверніться до звичної діяльності.

### **Вправа «Засмагаємо».**

Уявіть собі, що ноги засмагають на сонечку (сидячи, витягніть ноги вперед). Підійміть ноги вгору, потримайте їх так. Ноги напружилися. Напружені ноги

стали твердими, кам'яними. Опустіть ноги. Вони втомилися, а тепер відпочивають, розслаблюються. Як добре, приємно стало. Вдих – пауза, видих – пауза.

### **Вправа «Кулька».**

Уявіть, що ви надуваєте повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надувайте живіт, ніби це велика повітряна куля. М'язи живота напружуються. Це сильне, неприємне напруження! Зробіть спокійний вдих животом так, щоб рукою відчувати невелике напруження м'язів. Плечей не піднімайте. Вдих – пауза, видих – пауза. М'язи живота розслабилися, стали м'якими. Тепер легко вдихніть знову. Повітря легко входить всередину. І видих вільний, ненапружений

### **Вправа «Кораблик».**

Уявіть собі, що ви на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше й притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Хитнуло праворуч – притисніть до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається до підлоги). Випряміться! Розслабте ногу. Хитнуло в інший бік – притисніть до підлоги ліву ногу. Випряміться. Вдих – пауза, видих – пауза. Стало палубу качати! Притисніть ноги до палуби! Міцніше одну ногу притискаємо, а другу розслабляємо. Виконайте вправу по черзі для кожної ноги. Далі ще раз повторити позу спокою.

### **Вправа «Лимон».**

Опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати якомога сильніше праву руку в кулак. Відчувати, як напружена права рука. Потім викинути «лимон» і розслабити руку. Так повторити з лівою рукою.

### **Вправа «Спляче кошеня».**

Уявіть собі, що ви веселі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але от кошенята втомилися (пауза), почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються й опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2 - 3 рази).

### **Вправа «Морозиво».**

Станьте прямо, руки витягніть вгору. Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Побудьте в м'язовій напрузі пару хвилин. Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути. Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, і так далі. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла. Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати

вправу можна багаторазово, поки ви відчуєте, що всі м'язи тіла повністю розслабилися.

### **Вправа «Гумовий м'ячик».**

Сядьте зручніше, і уявіть, що у вашій правій руці знаходиться маленький гумовий м'ячик. Вам потрібно поступово стискати його, збільшуючи тиск. Коли ви відчули, що стиснули м'ячик повністю (намагайтеся напружувати не тільки руки, відчуйте, що все тіло напружене), поступово розтискайте руку і повністю розслабтеся. Побудьте трохи в стані спокою, потім повторіть цю вправу для лівої руки. Після розслаблення – повторіть ще раз для обох рук одночасно. Наприкінці вправи – повний стан спокою і розслаблення, посидьте трохи на стільці з закритими очима.

### **Вправа «Силяч».**

Уявіть, що Ви піднімаєте штангу. Це дуже важко, Ви відчуваєте напругу в тілі все більше і більше. Підняли штангу – максимально напружуємо тіло, руки вгору. Потім різко «кидаємо» штангу, і повністю розслаблюємо тіло, відпочиваємо.

### **Вправа «Ресурсні образи».**

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтесь до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях. Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

### **Релаксація «Море».**

Сядьте зручніше, заплющте очі і уявіть собі прогулянку берегом моря. Що ви бачите? Мабуть, сріблясте море, небо з легкими хмаринками, яскраве тепле сонце, жовтий гарячий пісок під ногами, чайок, що кружляють над хвилями...Ви чуєте шум прибою, і вам стає спокійно і затишно...А повітря на морі прохолодне і свіже... вдихнемо його повільно через ніс...а потім повільно видихнемо...і ще глибокий вдих – і видих (кілька разів). А тепер будемо дихати діафрагмою. Вона розташована над шлунком. Покладіть руку на живіт і зробіть повільний вдих (кілька разів). Тепер ви відчуваєте, що в голові – ясні думки, а в тілі – нова енергія та життєрадісність. Зараз відкрийте очі і посміхніться.