**Психологічні хвилинки. Вправи та техніки для роботи з дітьми під час уроків.**

***Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак***

**1.**Глибоке та повільне дихання**.**

Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

1. Запах квітів**.**

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

1. 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.

1. Зігріємо метелика**.**

Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він замерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, уявивши на своїх долоньках метелика, і 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 (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

## Вправа для швидкого розслаблення

**1**

Сядьте на стілець рівно, не перехрещуючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.

**2**

Відірвіть п'яти від підлоги та напружте ікри. Поволі, а далі розслабте ноги.

**3**

Напружте прес, а потім розслабте живіт.

**4**

Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.

**5**

Стисніть пальці у кулак сильно-сильно, наче схопили щось. Відпустіть. Стисніть руки у кулак та притисніть до себе. Плечі підтягніть до рук та розслабтесь.

**6**

Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м'язах.

**Дихальні вправи**

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

**Розслаблююче дихання.** Використовуйте це дихання для рятування від неспокійних нав'язливих думок. Великим пальцем правої руки пригорніть 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.

**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.

**Вправа  «Рахунок»**

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

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)
2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.
3. Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.
4. Пливіть ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющаться самі.

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

**Вправи на релаксацію**

**Вправа «Релаксація на контрасті»**

Щоб ефективно зняти м’язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й випочуваєте, щовтрачаєтесамовладання, цей комплекс можнавиконати прямо на місці, за сто­лом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
2. Напружте й розслабте ступні ніг.
3. Напружте й розслабте гомілки.
4. Напружте й розслабте коліна.
5. Напружте й розслабте стегна.
6. Напружте й розслабте сідничні м’язи.
7. Напружте й розслабте живіт.
8. Розслабте спину й плечі.
9. Розслабте кисті рук.
10. Розслабте передпліччя.
11. Розслабте шию.
12. Розслабте лицьові м’язи.
13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджу­ючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете,— ви повністю розсла­билися.

**Вправа «Бурулька»**

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замріть в цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі.

**Вправа «Повітряна куля»**

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте в такій позі 1-2 хвилини, напружуючи всі м'язи тіла. Потім уявіть собі, що в кулі з'явилося невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

**Вправа «Муха»**

Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть, що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на рот, то на лоб, то на очі. Ваше завдання: не відкриваючи очей, задіявши тільки м'язи обличчя, зігнати настирливу комаху. Після кількох хвилин такої "гри" розплющте очі, і побачите, що мухи не існує ;)

**Вправа «Лимон»**

Сядьте зручно: руки вільно, покладіть на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що "вичавили" весь сік, розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходитися в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

**Вправа «Квітка та свічка»**

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню.

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.

**Вправа «Лінивий кіт»**

Ця вправа допоможе зняти м’язову напругу.

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 — і розслабтеся.

**Вправа «Пір’їнка і статуя»**

Ця вправа допоможе зняти м’язову напругу.

Уявіть, що ви пір’їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтеся! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір’їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір’їнкою в розслабленому стані.

**Вправа «М’яч для зняття стресу»**

Ця вправа знімає м’язову напругу та масажує руки.

Зробіть собі м’ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м’яч в руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м’яч і розслабте руку. Поекспериментуйте зі стисканням м’яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.

**Вправа «Черепаха»**

Ця вправа знімає м’язову напругу.

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ. Щільно згорніться калачик під панциром десь на десять секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжити розслаблену прогулянку. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.

**Вправи на розфокусування**

**Пошук кольорів**

Ця методика особливо підійде для заспокоєння групи, проте можна виконувати й самостійно. Варто обрати 1 будь-яких колір і в повній тиші, протягом декількох хвилин шукати предмети такого кольору. Ця вправа допомагає розфокусуватися з того, що токсично забирає вашу енергію. Особливо, це актуально в епоху "інформаційної інтоксикації".

**Абстрагування у просторі**

Дуже проста та ефективна вправа: заплющте очі та зосередитися на навколишніх звуках. Прислухайтеся до всього, що відбувається навколо, протягом 1 хвилини. Ви почуєте багато шумових факторів, які раніше не помічали, та водночас зосередитеся на власному сприйнятті "тут і зараз". Вправа може стати в нагоді також у роботі з групою, якщо втрачена увага чи група (дітей, наприклад) надто збуджена.