



Вправи на збереження  
психічного здоров'я

## Дихальні вправи

Сядьте на стілець  
боком до спинки, випряміть  
спину, розслабте м'язи шії.  
Руки вільно покладіть на коліна  
і заплющте очі. Зосередьтеся ли-  
ше на своєму диханні. Протягом  
декількох хвилин просто контро-  
люйте своє дихання. Відчуйте,  
що повітря, яке ви вдихаєте,  
більш холодне ніж те, що  
видихаєте. Зверніть увагу на те,  
що під час вдиху і видиху не за-  
діювати допоміжні дихальні  
м'язи, особливо на вдиху не слід  
розправляти плечі. Вони мають  
бути опущені й розслаблені.



## Вправа - візуалізація

### Вправа «Книга»

Уявіть себе книгою, що лежить на столі (або будь-яким іншим предметом, що знаходиться в полі зору). Варто докладно сконструювати у свідомості внутрішнє «самопочуття» книги її спокій, положення на столі, обкладинку, що захищає від зовнішнього впливу сторінки. Крім цього, постарайтеся подумки ніби «від імені книги» побачити кімнату та розташовані в ній предмети: олівці, ручки, папір, зошити, стілець, книжкову шафу тощо. Вправа проводиться протягом 3-5 хвилин і повністю знімає внутрішнє напруження учня, переводячи його у світ предметів.



## Вправи на зняття стресу

Насупте чоло, сильно напружте лобові м'язи на 10 сек, розслабте їх на 10 сек. Трошки прискорьте рухи.

Міцно замружтеся, напружте повіки на 10 сек, потім розслабтеся. Зморщіть ніс на 10 сек. Розслабте, повторіть швидше.

Міцно стисніть губи. Розслабте. Повторіть швидше.

Впріться сильно потилицею в стіну, підлогу або ліжко. Розслабтеся.



## Вправи для розслаблення м'язів обличчя

### Вправа "Маска сміху"

Злегка примружте очі, на вдиху усміхнутися так широко, як це можливо. На видиху розслабити напружені м'язи обличчя. Повторити кілька разів.

### Вправа "Маска подиву"

Заплющити очі. Одночасно з повільним вдихом максимально високо підняти брови, вимовивши про себе "М'язи чола напружені". Затримати на секунду подих і з видихом опустити брови (пауза 15 сек).