Ракетні обстріли, атаки дронами, розмови дорослих про ядерну загрозу — усе це викликає небувалий стрес в українських дітей. Навіть у тих, хто за кордоном просто читає новини про жахіття війни. [Pure Edge](https://pureedgeinc.org/) переклали українською техніки та вправи для релаксації. Ми ділимося з вами найпростішими іграми, що підійдуть як для дошкільнят, так і для учнів 1–5-х класів. «Дихай, рухайся, відпочивай» — ось за яким принципом ви зможете застосовувати ці практики разом із дітьми.

**Дихаємо**

**Хвилинка усвідомленості**

Для кого: дошкільнята — 5-й клас

Попросіть учнів прийняти положення Гори сидячи (як на фото). Виділіть буквально хвилинку на те, щоб їхня увага повернулася в теперішній момент. Спершу запропонуйте учням поспостерігати за своїм диханням, звертаючи увагу на його властивості (швидке, повільне, тепле, прохолодне, поверхневе, глибоке). Решту «Хвилинки усвідомленості» ви можете продовжити стежити за диханням або ж присвятити одній із наступних вправ: швидкому аналізу тіла й відчуттів у ньому або спостереженню за звуками в кімнаті та за її межами.

**Морська зірка**

* Зробіть морську зірку долонькою, широко розчепіривши пальчики.
* Покладіть вказівний палець іншої руки на основу великого пальця.
* Зараз ми будемо пальчиком вести по контуру нашої руки — морської зірки. Стежте за своїм вказівним пальчиком, не забуваючи дихати.
* Вдих (пальчик рухається до кінчика великого пальця).
* Видих (пальчик переміщується до основи великого пальця з іншого боку).
* Повторюйте ці рухи, доки не обведете пальчиком контури всієї морської зірки.

Хитринки до виконання вправи:

* Так учні вчаться синхронізувати свої рухи, дихання та зір. Під час вдихання вказівний палець та очі рухаються до кінчика пальця; під час видихання вказівний палець та очі переміщуються до основи пальця. Кожен рух вгору супроводжується вдихом, а кожен рух вниз — видихом.
* Після «Морської зірки» ви можете попросити учнів покласти руки на груди. Нехай діти мовчки згадають три речі, за які вони вдячні, продовжуючи зосереджено дихати.

**Рухаємось**

Вправи сидячи

**Човник на стільчику**

Для кого: дошкільнята — 5-й клас

* Відсуньте стілець від парти так, щоб коліна не були під нею.
* Спершу слід прийняти положення Гори сидячи.
* Тримайтеся обома руками за сидіння або за спинку стільця.
* Іх вдихом підніміть обидві ноги. Стежте за тим, щоб коліна були разом, та намагайтеся тримати рівновагу. Зробіть 3–5 м’яких вдихів. Якщо вам складно, ви можете піднімати по одній нозі.
* Спробуйте підняти коліна трошки вище і втримати при цьому рівновагу.
* Якщо відчуваєте, що вам вдається втримувати рівновагу, спробуйте випрямити обидві руки перед собою на рівні плечей, паралельно до підлоги.
* Видихніть повітря, поставте ноги на підлогу та поверніться в положення Гори сидячи.

Хитринки до виконання вправи:

* Якщо вправа виконується на підлозі, просто прийміть положення Човна.
* Для різноманітності спробуйте піднімати по одній нозі.

**Серфер на стільчику**

* Прийміть положення Гори сидячи, сівши на край стільчика.
* Підніміть зігнуту в коліні праву ногу й відведіть її в бік так, щоб коліно дивилося праворуч. Опустіть праву ногу на підлогу та простежте, щоб стопа була чітко під коліном. Пальчики на правій нозі мають дивитися праворуч.
* Випряміть ліву ногу й відведіть її ліворуч, залишивши стопу на підлозі. Пальчики лівої ноги повинні дивитися вперед.
* На вдиху витягніть руки в різні боки на висоті плечей, наче ви — літера «Т».
* Подивіться на пальчики своєї правої руки та зробіть в такому положенні 3–5 вдихів.
* Із вдихом поверніться в положення Гори сидячи.
* Повторіть ті самі кроки, змінивши сторону.

Хитринка до виконання вправи:

Якщо стільчика немає, вправу можна виконувати з положення Серфера стоячи: потрібно стати, розставивши широко ноги, стопи вперед. Потім слід повернути пальчики правої ноги праворуч, зігнувши її в коліні. Руки при цьому теж розведені в боки, як літера «Т». Після цього виконується дихання.

**Четвірка сидячи**

Для кого: дошкільнята — 5-й клас

* Прийміть положення Гори сидячи.
* Із вдихом щиколотку правої ноги покладіть на ліве стегно (над коліном). Праву руку розмістіть на правому стегні, а ліву — на правій стопі.
* Із видихом нахиліть корпус вперед, повністю розслабивши голову. У такому положенні зробіть 2–3 вдихи.
* За бажання можна відірвати ноги від стільчика, коли корпус нахиляється вперед.
* Із вдихом поверніться в положення Гори сидячи.
* Змініть ноги й повторіть ті самі кроки.

Чому ця вправа корисна?

Вона чудово допомагає зняти напругу в спині, що може накопичитися внаслідок тривалого сидіння.

Вправи стоячи

**Вправа на рівновагу**

* Зробіть вдих, підніміть праву руку над головою, а ліву ногу відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
* Із видихом підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
* Зробіть вдих, знову підніміть праву руку над головою, а ліву ногу відведіть назад, торкаючись підлоги лише пальчиками.
* Із видихом ще раз підніміть ліву ногу, зігнувши коліно, а правою рукою торкніться його внутрішньої сторони.
* Повторіть ті самі кроки, змінивши сторону.

**Комплекс Гора/Стільчик на зміцнення м’язів**

* Прийміть положення Гори.
* Із вдихом підніміть руки над головою.
* Із видихом зігніть коліна і присядьте так, ніби збираєтеся сісти на уявний стільчик.
* Затримайтеся в цьому положенні на 3 вдихи.
* Із вдихом поверніться в положення Гори.
* Зі збільшенням витривалості подовжуйте витримку положення до 5 вдихів.

Чому ця вправа корисна?

Цю послідовність рухів можна використовувати для зміцнення м’язів попереку та ніг. Вправа також сприяє відновленню енергії після тривалого сидіння.

**Хвиля**

* Прийміть положення Гори.
* Із вдихом відведіть ліву ногу далеко вбік, а з видихом поверніть праву стопу назовні й зігніть праве коліно. Під час вдиху підніміть обидві руки на рівень плечей, розвівши їх у боки (наче літера «Т»). Видихнувши, утримуйте це положення ще протягом двох вдихів-видихів. Це положення Серфера.
* Із вдихом відведіть ліву руку до лівої гомілки, а праву руку простягніть просто вгору, у напрямку стелі, видихніть повітря. Погляд спрямуйте на свою руку й зробіть у такому положенні 2 вдихи.
* Із вдихом поверніться в положення Серфера.
* Вдихаючи, покладіть праву руку на праве стегно, а ліву руку простягніть над головою. Поглядом стежте за лівою рукою та зробіть 2 вдихи-видихи в такому положенні. Це положення Хвилі.
* Із вдихом поверніться в положення Серфера.
* Видихнувши, поставте ноги разом, повертаючись у положення Гори.
* Повторіть ті самі кроки, змінивши сторону.

Чому ця вправа корисна?

Ця вправа допомагає збадьорити клас, коли діти втомлені чи мляві.

**Ігри на усвідомленість**

**Гра у дзвіночок**

Для кого: молодші дошкільнята — 5-й клас

* Попросіть учнів сісти за парти й зосередитися на своєму усвідомленому диханні.
* Учитель ходить по кімнаті, спостерігаючи за учнями. Коли помічає дитину, яка розслабилася та зосередилася на своєму диханні, він зупиняється біля неї і дзвонить у дзвіночок.
* Тепер черга цього учня ходити по кімнаті й спостерігати за однокласниками. Щойно він помітить дитину, яка розслаблено й зосереджено стежить за власним диханням, він також має задзвонити у дзвіночок.
* Якщо в учнів вправа не викликає труднощів, ви можете запропонувати другий дзвіночок, щоб ускладнити завдання.

**Дзеркало**

Для кого: дошкільнята — 5-й клас

* Кожен учень повинен знайти собі пару.
* У кожній парі необхідно розподілити ролі: один — ведучий, інший — дзеркало.
* Вчитель керує диханням (наприклад, вдих, видих).
* Ведучий у парі робить один рух на кожен вдих, а «дзеркало» його повторює.
* Зі звуком дзвіночка діти міняються ролями.
* Вчитель знову керує диханням дітей, а новий ведучий показує рухи.
* Для рухів можна встановлювати правила, наприклад, виконувати тільки сидячи або стоячи лише на одній нозі (без стрибків) тощо. Усі повинні дбати про безпеку й пам’ятати, що навколо вправу виконують інші учні.
* Поцікавтеся в учнів, чому «Дзеркало» вважається вправою на усвідомленість?

**Пам’ятник**

* Прийміть положення Гори. Стійте, доки ведучий не скаже вам, що робити, наприклад: «Пам’ятник, зігни коліна і присядь» або «Пам’ятник, нахилися вперед».
* Потрібно виконати вказівки ведучого та повністю завмерти в такому положенні доти, доки ведучий не скаже, що робити далі.
* Коли ви затримуєтеся в певному положенні, наче пам’ятник, важливо продовжувати дихати!

Поради для ведучого:

* Рухи мають бути такими, щоб діти могли спрямовувати свою увагу на різні частини тіла.
* Дайте учасникам гри затриматися в певному положенні на кілька секунд, перш ніж переходити до наступного.
* Якщо в певному положенні складно утримувати рівновагу, порадьте учням вирівняти дихання та зосередити погляд на нерухомому об’єкті.

**Відпочинок**

**Стоп**

Для кого: дошкільнята — 5-й клас

* Вправа СТОП покликана допомогти учням розвинути навичку саморегуляції в моменти, коли їх охоплюють сильні емоції.
* Учні навчаються проходити чотири етапи: С-Т-О-П (вони прописані на ілюстрації).
* Навчатися цієї техніки слід починати тоді, коли учні не переживають сильні емоції. Так вони зможуть застосувати вже сформовану навичку пізніше в ситуації, коли це буде потрібно.
* Головна мета вправи — навчити учнів спостережливості, аби вони могли приймати більш усвідомлені рішення.
* Спостерігаючи, ми лише помічаємо відчуття в нашому тілі, не оцінюючи, добре це чи погано.
* Для глибшого занурення в техніку поцікавтеся в учнів, як змінюється їхнє дихання, коли вони сміються, плачуть, відчувають тривогу чи страх, розслаблені, здивовані чи вражені.

Зверніть їхню увагу на два важливі принципи розвитку усвідомленості:

* Постійна практика день за днем!
* Основою розвитку є наші помилки: вчитися потрібно на ситуаціях, коли ми не діємо усвідомлено, однак не слід бути надто вимогливими до себе.

**Практика вдячності**

* Сядьте зручно і, якщо хочете, можете заплющити очі.
* Подумайте про предмет, явище, людину або тварину, за яких ви вдячні життю. Це може бути будь-що й будь-хто!
* Певний час із вдячністю подумаймо про цю річ або людину.
* А тепер подумайте про іншу річ або людину, за яких ви вдячні життю.
* І знову ми певний час із вдячністю думаємо про цю річ або людину.
* Поспостерігайте за своїми відчуттями.

Хитринки до виконання вправи:

* Після того як ви ознайомите учнів із вправою, можливо, вам потрібно буде навести приклад того, як її правильно виконувати.
* Після завершення ви можете попросити кількох учнів поділитися своїми враженнями від виконання цієї вправи.

**Банка думок**

Спочатку струсіть «банку думок» перед класом, тримаючи так, щоб кожен учень її бачив.

* Прийміть положення Гори сидячи.
* Відчуйте, як всередині тіла рухається повітря з кожним вдихом-видихом.
* Продовжуйте робити м’які вдихи-видихи, доки блискітки не осядуть на дні «банки думок».
* Поспостерігайте за своїми відчуттями.
* Скажіть учням, що якщо вони почуваються засмученими чи пригніченими, вони завжди можуть скористатися «банкою думок», і вона зарадить ситуації.
* Уявіть, що блискітки — це ваші думки. Коли «банку» струшують, блискітки в ній літають так само хаотично, як інколи це роблять наші думки в голові. Спостерігайте за тим, як вони повільно осідають, допомагаючи вам таким чином заспокоїтися.
* Пам’ятайте, що навчившись помічати свою схвильованість, ви зможете допомагати собі заспокоюватися.