

## **ВПРАВИ - АНТИСТРЕС**



### **Протитривожне дихання**

Ця техніка – з групи дихальних вправ.

Для її виконання вам знадобиться будь-який квадратний чи прямокутний предмет, який ви бачите перед собою (двері, стіна, будинок тощо).

- Супроводжуйте поглядом з першого кута до другого (на рахунок "1"), з другого до третього (на рахунок "2"), з третього до четвертого (на рахунок "3"), з четвертого назад до першого (на рахунок "4") – і так по колу.
- На рахунок "1" почніть вдих, продовжуйте вдихати повітря через ніс до рахунку "4".
- Потім знову на рахунок "1" почніть видихати до "4".

За рахунок штучного уповільнення вашого дихання мозок зрозуміє, що ви у безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час **сильної тривоги**.

При помірній тривозі її варто робити 2-3 рази на день – протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

### **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.*

## **Вправи на релаксацію**

### **Таємний таппінг**

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках.

По черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення.

Ці імпульси пригнічують активність амігдали (мигдалеподібного тіла) – мозкового центру, який відповідає за тривожність.

### **Вправа “Метелик”**

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика.

Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас.

Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Під час цієї вправи відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали.

Амигдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.



### **Вправа "Безпечне місце"**

Заплющіть очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно і затишно.

Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Ця вправа на уяву дозволяє відволіктися від того, що відбувається зараз.

Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у **відносній безпеці**, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас.

Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

### **Вправа "Сканування тіла"**

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і до п'ят.

Заплющіть очі, завчасно переконавшись у власній безпеці.

Спробуйте відчутти своє чоло, очі, ніс, губи, підборіддя, шию.

Відчуйте свої плечі та сильні руки, спостерігайте за тим, як ваші легені самостійно дихають і ваша грудна клітка піднімається та опускається.

Продовжуйте так до самого низу.

Ця техніка спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги.

Ви навчитеся спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та в думках.

### **Вправа "Бурулька"**

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що ви бурулька. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, заміть 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 кулька"**

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви велика повітряна кулька, 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 знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся.

Я беру лимон в долоню,  
Відчуваю — круглий він.  
Злегка я його стискаю -  
Сік лимонний вичавляю....  
Залишок я викидаю  
і долоньку розслабляю.



### **Вправа "Золота рибка"**

Закрийте очі. Уявіть себе біля моря, в якому вода чиста й прохолодна. Кругом тиша. Віє маленький вітерець, який ледь помітно торкається волосся. Тихенько об берег хлюпочать хвилі. Вода настільки прозора, що видно всіх рибок, які плавають в морі. Всі вони різні. Кольорові. Серед них є навіть золота рибка.



*Уявіть яка вона, ця золота рибка. Розкажіть про неї, яка вона. Розплющить очі.*

### **Вправа “Оленята”**

*Дітям пропонується заплющити очі і під ваш словесний супровід уявити всі події.*

*Ми маленькі оленята.  
Ми гуляємо в долині.  
Плечі рівно слід тримати,  
ну а руки — на колінах.  
А тепер одну хвилину  
Оленятко відпочине.  
Ручки в нас легкі та вільні...  
Пальчикам час відпочити.  
Дихаємо рівно, мирно.  
Видихаєм теж повільно.*



### **Вправа “Сонячний зайчик”**

*Дитині пропонується заплющити очі. Під ваш словесний супровід дитині потрібно уявити всі події та виконати вправи.*

*Маленький сонячний зайчик зазирнув тобі у очі. Заплющ їх. Сонячний зайчик побіг далі по твоєму обличчю. Ніжно погладь його своїми долоньками: щічки, носик, лобик, вушка, шийку, підборіддя. Але гладити потрібно дуже ніжно, щоб не налякати зайчика. Далі сонячний зайчик перестрибнув на волосся (продовжуй його гладити), на руки, ніжки і перестрибнув на животик. Продовжуй гладити. Ти дуже сподобався сонячному зайчику, потоваришуй з ним.*

*Після уявленого та виконаних вправ пропонується відкрити очі.*

## **Вправи на розфокусування**

### **Вправа “Пошук кольорів”**

Ця методика особливо підійде для заспокоєння як групи, так і поодинці. Варто обрати 1 будь-який 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".

### **Вправа “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 почувете багато шумових факторів, які раніше не помічали, та водночас зосередитися на власному сприйнятті "тут і зараз". Вправа може стати в нагоді також і у роботі з групою, якщо втрачена увага чи група (дітей, наприклад) надто збуджена.