

## Вправи, що допоможуть учням заспокоїтися

Прості вправи, які допоможуть вам покращити навички самоконтролю, допоможуть справлятися з тривогою, сприятимуть концентрації уваги та розумовій діяльності.

Коли ти пережив /пережила сильний стрес, твого досвіду може бути замало для відновлення контролю над собою, думками та здатністю навчатися. Вправи, подані тут, допоможуть тобі навчитися контролювати свої емоції. Загалом, ці методики будуть корисними всім учням, яким потрібно швидко налаштуватися на навчання, розвинути навички самоконтролю та нейтралізації тривожного стану.

### *Дихання та рухи*

Важливо вміти правильно дихати та рухатися, адже це допоможе краще зрозуміти своє тіло. Мова йде про дихальні та фізичні вправи, що сприятимуть швидкій нормалізації стану нервової системи. Не забувайте, чим більше ви тренуєтеся, тим легше вам буде звертатися до цих ресурсів під час дискомфортних ситуацій.

Найпростіша вправа – глибоке дихання животом. Під час виконання цієї вправи учні стоять прямо, ноги на ширині плечей, очі закриті. Задайте ритм рівного глибокого дихання. М'язова релаксація допомагає відчувати своє тіло. Суть вправи полягає у свідомому напруженні м'язів тіла у чергуванні з розслабленням (з голови до ніг).

### *Вправи для швидкого розслаблення*

Ви можете сидіти на стільці, кожен пункт можна виконати декілька разів. Не забувайте про рівномірне дихання.

1. Сядьте на стільці рівно, не перехрещуючи ноги. Якщо хочете, можете заплющити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.
2. Тримайтесь за стілець, підніміть п'ятки якнайвище від підлоги та напружте гомілки. 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.
6. Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м'язах.

### *Острівець безпеки*

У кожної людини є місце, де вона відчуває себе повністю захищеною. Це може бути уявний або ж справжній куточок у будь-якому місці. Одного разу знайшовши свій острівок безпеки в дитинстві, у дорослому житті ти будеш повертатися до нього. Пригадай, де ти відчуваєшся у безпеці чи де тобі хочеться

побути, коли тривожно. Побудь в уяві у тому чарівному місці декілька хвилин, аби відчути себе повністю захищеними чи просто спокійними. Якщо не можеш пригадати, тоді уяви собі приємні місця: галявину в лісочку біля струмка, пляж біля тихого моря тощо.

### *Малюнки та розмальовки*

Процес малювання та розмальовування картинок, як відомо, може стати чудовим заспокійливим заходом. Більш того, такі прості вправи допомагають сконцентрувати увагу та налаштувати на подальшу діяльність. Дозволь собі створити щось прекрасне та відволіктися від хаосу буднів. Така концентрація допоможе заспокоїтися після кризових ситуацій (невдача на контрольній, почуття провини через сварку з батьками, сварка з другом тощо). Ти можеш самостійно обирати тему малюнка. Деякі заготовки ти можете скачати в [бібліотеці](#) (шаблони для створення мандал та розмальовок).



## Письмова творчість

Давно доведено, що можливість написати про свої почуття – відмінна вправа для розслаблення та вивчення себе. У неї є додаткова перевага – надання можливості всім учням відтворити найбільш тяжкі проблеми, подивитися на них з іншої точки зору та знайти шлях для подолання дискомфорту. Напишіть про все, що відчуваєте, без обмежень у об'ємах, способах втілити задум. Ви можете складати списки, писати прості листи, вірші, есе, оповідання, більш того, це може бути просто набір слів чи фраз.

Наприклад:

«Речі, що роблять мене щасливим»

«Речі, що роблять мене сумним»

«Речі, що роблять мене сердитим»

«Одна з кращих історій, які я коли-небудь чув...»

«Моє улюблене місце...».

«Все, що я найбільше люблю...»

«Люди, яких я люблю найбільше...»

«Мої улюблені тварини...»

«Мої улюблені ігри...»

«Мої улюблені місця...»

«Найбільше я люблю робити таке...»

За матеріалами освітнього порталу <https://naurok.com.ua/>