

Діяльність психологічної служби закладу освіти в умовах воєнного стану

У нинішніх реаліях, коли освітній процес відбувається в умовах війни, з супутніми їй загрозами, небезпеками і стресовими подіями, варто скоригувати свою роботу, зосередивши особливу увагу на повсякденній психологічній допомозі та емоційній підтримці учасників освітнього процесу: здобувачів освіти, їх батьків та педагогічних працівників.



З метою стабілізації психоемоційного стану здобувачів освіти та їх налаштування на освітню діяльність, створення емоційно сприятливої робочої атмосфери проводимо:

1. "Ранкове коло"- для учнів початкової школи.


2. "Хвилинки психологічної підтримки" для працівників закладу освіти на початку робочого дня.

3. Щоденні «Психологічні хвилинки». «Психологічні хвилинки» учитель проводить окремо в кожному класі за матеріалами, які надають працівники психологічної служби.

4. Психогімнастичні вправи для подолання стресу та його наслідків. Проводяться на уроках, після повернення дітей в клас з укриття (вчителем окремо в кожному класі, практичний психолог надає матеріали відповідно до віку дітей).

Регулярне виконання «психологічних хвилин» у зручний час та при слушній нагоді допоможе здобувачам освіти ставати спокійнішими, врівноваженішими, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття. Рекомендуємо проводити їх зранку, проте вчитель має сам визначити, коли і в який час потрібно провести «психологічну хвилинку».

- <https://youtu.be/hVTqEEVUZaw>
- <https://youtu.be/NHBEUdOaHg8>
- <https://youtu.be/hguSKqCOJOM>
- https://youtu.be/Ox_vERq7Gu4
- <https://youtu.be/nvT2vyWfa6l>



5. Для підтримки учнів у стресових ситуаціях, зокрема під час сигналів «Повітряна тривога», рекомендовано використовувати пісні-практикуми, віршовані алгоритми дій.

Крокуй до укриття;
Сирена – моя помічниця;
Мультфільм “Що робити, коли лунає сирена?”;

- https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U
- <https://youtube.com/watch?v=mbrScAMusbk&feature=share>
- <https://www.youtube.com/watch?v=wNVwcJ9rjA>

Корисні матеріали

У кожного з нас існує індивідуальна межа психічної напруги, після якої починають переважати захисні реакції. Кожен із нас має різні реакції і переживання різної інтенсивності, тому, якщо вони мають доволі інтенсивний характер, стає складно контролювати себе і свою поведінку, що, в свою чергу, заважає виконанню робочих завдань, варто скористатися рекомендаціями психолога, щоб самостійно повернути під контроль свої емоції, переживання, поведінку.

СТРАХ

Безстрашних людей не буває. Більшість людей під час нападу страху відчувають, немов внутрішнє завмирання, “мурашки” по тілу, “ворушіння” волосся, прискорене серцебиття, брак повітря, відчуття фізичної слабкості, жару або холоду, дискомфорту або болю в грудях, підвищену пітливість, тремтіння окремих частин тіла або всього тіла. Іноді, страх може супроводжуватись запамороченням, нудотою.

Ознаки сильного неконтрольованого страху: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя), сильне серцебиття, прискорене поверхневе дихання, знижений контроль над власною поведінкою (неадекватна реакція на слова і дії інших людей, безцільне метушіння, збудження, агресивна поведінка або, навпаки – заціпеніння), деяка втрата зв'язку з реальністю, порушення критичного сприйняття обстановки і власних дій.

Самодопомога під час страху

Впоратися з нападом страху можна спробувати самотійно за допомогою таких прийомів:

1. Спробуйте сформулювати подумки, а потім промовити вголос, що викликає у Вас страх. Якщо є змога, поділіться своїми переживаннями. “Проговорений” страх стає меншим.

2. Під час наближення нападу страху дихайте неглибоко й повільно: вдихайте через рот, а видихайте через ніс. Можна спробувати і таку вправу: зробити глибокий вдих, затримати дихання на 1-2 секунди, видихнути. Повторити вправу 2 рази. Потім зробіть 2 нормальних (неглибоких) повільних вдихи-видихи. Чергуйте глибоке і нормальне дихання до тих пір, поки не відчуєте покращення.

3. Закрийте на мить очі, зробіть 8-10 коротких та енергійних вдихів і повільних та тривалих видихів. Після цього треба кілька разів напружити і розслабити м'язи тіла.

Повторюйте подумки 2-3 рази свою “формулу безстрашності” за типом:

Я спокійна (-ий) і впевнена (-ий) у собі.

Я впевнена (-ий) у ЗСУ, вони не підведуть.

Я сильна (-ий) і смілива (-ий).

Я до всього готова (-ий) і з усім впораюсь.

Я, як сталева пружина – потужна, пружна, незламна.

Моє тіло повністю підвладне мені.

Я спокійна (-ий) і впевнена (-ий) у собі тощо.

Допомога іншим

Покладіть руку постраждалої людини собі на зап'ясток, щоб вона відчула Ваш спокійний пульс. Це буде сигналом: “Я зараз поряд, ти не одна (один)!”.

Дихайте глибоко і рівно. Спонукайте людину дихати в одному з Вами ритмі.

Якщо людина говорить, слухайте її, виявляйте зацікавленість, розуміння, співчуття.

Можна (з дозволу) зробити постраждалому легкий масаж найбільш напружених м'язів тіла.

ТРИВОГА

Тривога – це система готовності реагувати на все нове як на потенційну загрозу організму, яка має адаптивний характер. Розрізняють два види тривожної реакції: фізіологічну і патологічну. Якщо інтенсивність тривоги надмірна щодо ситуації, що її викликала, або вона не зумовлена зовнішніми чинниками (зумовлена внутрішніми причинами), її розглядають як патологічну.

На відміну від нормальної, патологічна тривога завжди більш тривала і виражена, і призводить до придушення (виснаження), а не посилення адаптаційних можливостей організму. Реакція тривоги буває різного ступеня. Крайні форми тривоги супроводжує психічна або емоційна напруженість. Психічні і поведінкові симптоми: хвилювання з незначного приводу, відчуття напруженості і скутості, нездатність розслабитися, дратівливість і нетерплячість, втомленість, "перебування на межі зриву", неможливість концентруватися, погіршення пам'яті, труднощі засипання і порушення нічного сну, швидка стомлюваність, страхи, часто пригнічений настрій, занепокоєність або, навіть, надмірна активність, крайня непосидючість і потреба постійно щось робити. Оскільки для цієї форми реакції характерна рухова домінанта, людина, потерпає від надмірної тривоги, нерідко здається найактивнішим індивідом. Під час пасивної форми - заціпеніння; припинення активної діяльності; відсутні навіть спроби протидії екстремальній ситуації; стан ступору; апатія, загальмованість рухів; непритомні стани.

Серед соматичних проявів тривоги виділяють:

- серцево-судинні: прискорене серцебиття, прискорений пульс, неприємні відчуття або болі в грудях, коливання артеріального тиску, стан напівнепритомності, приливи жару або холоду, пітливість, холодні й вологі долоні, порушення циркуляції крові, що призводить до оніміння ступень ніг і кистей рук;
- дихальні: відчуття "кому" в горлі, відчуття браку повітря, прискорене або переривчасте дихання, задишка, нерівномірність дихання, незадоволеність вдихом;
- неврологічні: запаморочення, головні болі, стан напівнепритомності, тремор, м'язові сіпання, здригання, напруга і біль у м'язах, порушення сну, неконтрольоване слиновиділення, болі в попереку, болі хірургічних шрамів, старих ран, нездатність розслабитися;
- шлунково-кишкові: нудота, сухість в роті, пронос або запор, болі в животі, метеоризм, порушення апетиту;
- сечостатеві: часте сечовипускання;
- органів чуття: ослаблення зору і слуху;
- терморегуляторні: безпричинні підвищення температури тіла та озноб.

ДЛЯ ЕКСПРЕС-ОЦІНКИ СВОГО СТАНУ ПОСТАВТЕ СОБІ ДВА ЗАПИТАННЯ:

1. "Чи відчувала (-в) я більшу частину часу за останні чотири тижні занепокоєння, напругу або тривогу?"
2. "Чи часто у мене буває відчуття напруженості, роздратованість і порушення сну?"

Якщо хоча б на одне з цих запитань маєте позитивну відповідь, - необхідно звернутися за фаховою допомогою.

Самодопомога під час тривоги

Коли людина відчуває страх, вона боїться чогось конкретного, а переживаючи відчуття тривоги, людина не знає, що саме є джерелом цього відчуття. Тому стан тривоги складніший, ніж стан страху.

1. Перетворіть тривогу на страх. Постарайтеся зрозуміти, що саме Вас турбує. Іноді цього буває достатньо, щоб напруга знизилася, а переживання стали не такими болісними.

2. Найболісніше переживання під час тривоги – це неможливість розслабитися. Напружені м'язи, в голові крутяться одні й ті ж самі думки, тому корисно буває зробити декілька активних рухів, фізичних вправ, щоб зняти напругу.

3. Складні розумові операції теж допомагають знизити рівень тривоги. Спробуйте подумки рахувати, здійснювати математичні дії, згадувати або складати вірші, придумувати рими тощо.

4. Зробіть вправу "Поза кучера на дрожках". Це допоможе заспокоїтися, ефективно зняти фізичну і психічну напругу, що має особливе значення для профілактики перевтоми, неврозів і психосоматичних захворювань джерелом яких є стрес. Відновлення сил в аутогенному стані (за умови регулярного виконання цієї вправи) йде набагато швидше, ніж під час сну або простого відпочинку. Ця поза для аутогенного тренування застосовується найчастіше тому, що її можна робити практично всюди, де є стілець, табурет, ящик відповідної висоти та інші підручні засоби.

Критерій придатності підручних засобів для занять в позі “кучера на джоггах” – розташування сидіння і стегон того, хто займається паралельно до підлоги. Перед заняттям слід ослабити ремінь, розстібнути верхній гудзик сорочки, зняти годинник, окуляри.

Для того, щоб прийняти “позу кучера на джоггах”, необхідно:

- Сісти на край сидіння так, щоб край стільця (або того, на чому сидиш) припав на складки сидниці.
- Широко розставити ноги, щоб розслабити м'язи, які зводять стегна.
- Гомілки поставити перпендикулярно до підлоги (якщо після цього залишається напруга в гомілках, посуньте стопи вперед на 3 сантиметри до зникнення напруги).
- Голову опустити вперед, щоб вона висіла на зв'язках, і згорбити спину.
- Погойдуючись назад-вперед, переконатися, що поза стійка за рахунок рівноваги між опущеною головою і згорбленою шиєю.
- Покласти передпліччя на стегна так, щоб кисті м'яко огинали стегна і не торкалися одна одної; спиратися передпліччями на стегна не треба, оскільки поза стійка і без цього.
- Заплющити очі.
- Дихати спокійно, як уві сні, роблячи вдих і видих через ніс.

Спочатку поза здається незручною, але у міру її освоєння виявляються її достоїнства: невибагливість і універсальність; опущена голова робить невидимим обличчя, що важливо для багатьох.

Допомога іншим під час надмірної тривоги

1. Важливо постаратися «розговорити» людину і зрозуміти, що саме її турбує. В цьому випадку, можливо, людина усвідомить джерело тривоги і зможе заспокоїтися.

2. Часто людина тривожиться, коли у неї не вистачає інформації про події, що відбуваються. В цьому випадку можна спробувати допомогти надавши достовірну обнадійливу інформацію, або допомогти із складанням списку перевірених інформаційних джерел.

3. Спробуйте зайняти людину розумовою діяльністю: рахувати, писати та ін. Якщо вона буде зосереджена на цьому, то тривога зменшуватиметься.

4. Фізична праця, рухова діяльність теж можуть бути дієвими способами заспокоїтися. При цьому свідомість звільняється від емоційного «полону» і людина починає розуміти і свій стан, і поведінку, починає управляти ними.



Вправи, які допоможуть контролювати рівень стресу:

Таємний тапінг

Робочою областю для цієї вправи є останні фаланги пальців на правій та лівій руках. Натискаючи великим пальцем на фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність амігдали (або ж мигдалеподібного тіла) — мозкового центру, який відповідає за тривожність. Тож, по черзі натискайте на подушечки кожного пальця, поки не відчуєте, що заспокоїлися.

“Метелик”

Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями рук — на кшталт метелика. Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці. Через внутрішні вібрації ви будете чути ці звуки як гучне серцебиття, і саме це дасть змогу заспокоїтися. Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що ваше дихання вирівнялося. Відбувається взаємодія на виходи черепних нервів, які отримують перехресні сигнали. Амігдала зменшує свою активність, префронтальна зона активується, мозок переходить в більш адаптивний режим.

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») і 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». Після того знову на рахунок «1» почніть видихати до «4». За рахунок штучного повільнення вашого дихання ви даєте мозку зрозуміти, що ви в безпеці і зараз можна розслабитися.

Цю вправу варто робити під час сильної тривоги. Під час помірної тривоги її варто робити двічі-тричі на день — у такому випадку протитривожний захист виникає завдяки накопичувальному ефекту.

Безпечне місце

Це вправа на уяву, яка дає змогу вам відволіктися від того, що відбувається зараз, і уявити себе у безпечному місці, де ви почуваетесь комфортно та затишно. Заплющіть очі і уявіть собі це місце у всіх деталях, спробуйте почути звуки, які лунають звідти, запахи тощо.

Важливо виконувати цю вправу тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці, адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально відволіктися від усього, що відбувається навколо вас.

Сканування тіла

Техніка, спрямована на розвиток стійкої та гнучкої уваги. Освоєння усвідомленості ставить за мету навчити спрямовувати увагу на те, що відбувається у цей момент в тілі, органах чуттів та думках.

Зосередьтеся на кожній клітинці свого тіла, починаючи від маківки і закінчуючи п'ятами. Заплющіть очі, перед цим 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.

Прогресивна м'язова релаксація

Техніка, спрямована на роботу м'язів. Важко розслабитися, коли м'язи буквально напружені. Це заважає і дихати вільно, і мати світлу голову. Техніку краще виконувати наодинці у спокійному місці, або перед сном.

Напружте усі м'язи та протримайте цей стан якомога довше, а потім різко розслабте усе тіло. За інерцією м'язи розслабляються ще більше. Коли у крові багато гормонів стресу, то вегетативна система вмикається і починає їх перепрацьовувати. М'язи також залучені в цей процес, тому часом у нас болить спина, затискає шию, з'являється відчуття дискомфорту тощо.

“Протистресове Дихання”

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихування затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку». Виконуйте цю вправу 5-10 разів. Вправа для стабілізації “5-4-3-2-1”. Дієва вправа у випадку дезорієнтації від надмірних емоцій. Ця вправа допоможе швидко повернутися до реальності, по черзі, активуючи п'ять органів відчуттів, та вмикаючи лобну кору за рахунок називання слів.

Інструкція:

Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх.

Прислухайтеся та почуйте 4 різних звуки. Назвіть їх.

Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик.

Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх.

Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте змогу, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

Вправа для швидкого розслаблення

Сядьте на стілець рівно, не перехрещуючи ноги. Якщо хочете, можете закрити очі.

Порушайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.

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

Напружте прес, а потім розслабте живіт.

Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.

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

Потрясіть руками, відчуйте легку напругу у м'язах.

Дихальні вправи

Заспокійливе дихання

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

Розслабляюче 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. Зробіть 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 з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони, теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримайте за головою, пальці з'єднайте в "замок", лікті розслаблені. Вправу слід повторити п'ять-шість разів.

Пальто/Шинель

Сядьте зручно, зробіть глибокий вдих, візуалізуйте напруження, яке є в тілі, і, видихаючи, скиньте його з себе (наче верхній одяг), різко опустивши плечі. Зробіть цю вправу сім разів — і ви відчуєте розслабленість в тілі, дихання повернеться до свого ритму.

Вправа для заспокоєння і зняття напруження

Починаємо з видиху, тому, що коли організм мобілізований і напружений, насамперед він потребує, щоб ми випустили назовні те, що він наразі утримує в собі. І лише після того, ми зможемо робити повноцінний вдих.

Вдихаємо, наче нюхаємо квітку. Також важливо уявити, що всередині нас – уявна повітряна кулька, яку мусимо наповнити повітрям. Щоби зрозуміти, як ви вдихаєте, можна покласти на живіт руку та відчутти, що він піднімається, коли ми робимо вдих.

На пару секунд затримуємо дихання, а потім повільно видихаємо, наче задуваємо свічку. Ї уявляємо, як кулька в животі здувається. Ця вправа заспокоює та нормалізує тиск. Її можна виконувати наодинці чи разом із рідними.

Дихання через соломинку

Можна взяти звичайну соломинку для коктейлів або розкрутити кулькову ручку й робити вдих через неї, а видих через рот. Це також допомагає повернутися до контролю над тілом і думками.

Можна пускати мильні бульбашки. У такий спосіб ми також повільно видихаємо через рот, бо інакше в нас не вийде їх надути.

Або: зігніть руку в лікті так, щоб Ваша долоня була перед Вами. Пальцем іншої руки повільно проводьте по контуру цієї долоні, по кожному пальцю та між ними. Коли ведемо пальцем доверху – вдихаємо, донизу – видихаємо. Можна повторити, змінивши руку.

Видихи зі звуками

Видихаючи, можна вимовляти будь-який звук. Це весело й дуже допомагає переключитися, особливо, якщо робити вправу разом із дітьми. Ще можна видихати з викидами рук: зігнути руки в ліктях так, щоби долоні були на рівні плечей. І на видиху різко відводити їх уперед, наче Ви когось відштовхуєте.

Бажано виконувати вправи багато разів протягом дня, поки ця звичка не буде доведена до автоматизму, як вмивання або чищення зубів.

Вправи на релаксацію

Вправа "Бурулька"

Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору. Уявіть, що Ви - бурулька. Напружте всі м'язи Вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття, замрвіть в такій 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 в легені. 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 плечей, шиї випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи, 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 вправи одночасно двома руками. Розслабтеся.

Вправи на розфокусування

Пошук кольорів

Ця методика особливо підійде для заспокоєння групи, проте можна виконувати й самотійно. Варто обрати будь-який колір і в повній тиші, протягом декількох хвилин шукати предмети такого кольору. Ця вправа допомагає “розфокусуватися” з того, що токсично забирає енергію. Особливо, це актуально під час “інформаційної інтоксикації”.

Абстрагування у просторі

Дуже проста та ефективна вправа: заплющіть очі та зосередьтесь на навколишніх звуках. Прислухайтеся до всього, що відбувається навколо, протягом однієї хвилини. Ви почуєте багато шумових факторів, яких раніше не помічали, та водночас зосередитесь на власному сприйнятті “тут і зараз”. Вправа може стати в нагоді у роботі з групою, якщо втрачена увага, чи група надто збуджена.

Вправи для тіла

“Мокрий песик”

Ця вправа може бути корисною навіть у безпечний час. Наприклад, коли потрібно “скинути” стрес, що накопичився. Треба згадати, як струшує із себе воду мокрий пес, та спробувати повторити його рухи.

Або можна уявити, що струшуємо із себе пилуку – від маківки голови до кінчиків пальців ніг. Робіть обережні доторки руками – і відчуєте, наскільки це приємно. Можете “струшуватися” більш активно, поплескуючи долонями по тілу.

Вправа з м'ячиками

Візьміть по невеликому м'якому м'ячику в кожену руку і стискайте їх по черзі. Це стимулює обидві півкулі головного мозку. Можна додати й почергові рухи стопами.

“Спагеті й роботи”

Коли ми напружені, слова “розслабся” недостатньо. Щоб організм розслабився, його потрібно ще більше напружити. Можна запропонувати уявити, що коли ми напружені – то ми тверді, неварені спагеті, а коли розслабляємося – то, як спагеті, в смачній страві. Або, наприклад, коли ми напружені, то ми – сталеві й негнучкі роботи, а коли розслабляємося – стаємо м'якими і приємними спагеті.

Щоби зробити цю вправу, уявіть ще (або запропонуйте дитині уявити), що у кожній руці затиснуто по лимону (мандарину чи будь-якому іншому соковитому фрукту), і треба вичавити з них сік руками – стиснути з усієї сили, потримати в такому стані до 30 секунд, а потім розслабити руки та струсити їх.

Варто долучити до вправи й ноги. Якщо ми сидимо, то достатньо буде відірвати їх від підлоги. Ще краще – потягнути при цьому носочки на себе так, щоби п'ятки теж потягнулися вперед. Ви відчуєте, як напружилися Ваші ноги.

Далі продовжуємо працювати з рештою тіла – можемо напружити стегна, втягнути живіт. Потім розслабити. Далі пропрацювати плечі та шию: підняти плечі якомога вище догори, а голову, навпаки, втягнути в плечі. Потому – напружити голову й обличчя. Це найвеселіша частина, бо зробити це найпростіше, кривляючись.

І заключний етап вправи – зробити це все разом: напружити одразу всі частини тіла, а потому - розслабити. Напружуємося – роботи, розслабляємося – спагеті.

Кругові рухи і поплескування розслабленими руками

Будь-які кругові рухи будуть корисними. Усі ми пам'ятаємо, як робили це в дитинстві: опускали руки вздовж тіла і крутили плечима, а руки вільно теліпалися. Або можна розслабленими руками плескати себе навхрест по плечах. Це дає організму сигнал, що Ви в безпеці.

Сканування тіла та сенсомоторне маркування.

Усвідомити свої тілесні відчуття і назвати їх (наприклад: напружений, зажатий, розслаблений тощо).