

**ФІЗИЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ  
ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ ДЛЯ  
ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

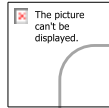


**Найвразливішою групою в умовах ведення бойових дій є ДІТИ.**

За межами безпечного середовища, де захист дітей є пріоритетом, їм загрожують негативні наслідки збройних конфліктів. Переміщення, перебування в укриттях, втрата друзів, дому й членів родини, а також розлука з батьками, від яких залежить їхнє виживання, все це викликає тривогу та страх у дітей.

Ви можете допомогти своїй дитині зняти напругу з допомогою простих вправ.

# Поради дорослим:



Знайдіть тихе місце подалі від відволікаючих факторів.



Намагайтеся пояснити правила гри зрозумілою й доступною для дитини мовою. Проводити вправи якомога частіше.



Найкраще проводити під спокійну музику (на сьогодні – мама може наспівувати заспокійливу мелодію)



В результаті дитина володіє собою та зберігає більш рівний емоційний стан, вчиться справлятися зі стресом та його наслідками.

# 1. Смайлик

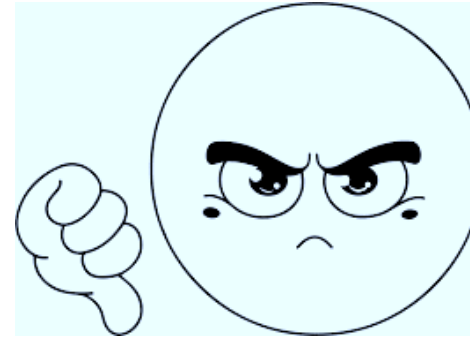
Вправи на розслаблення м'язів обличчя



«Маска подиву»



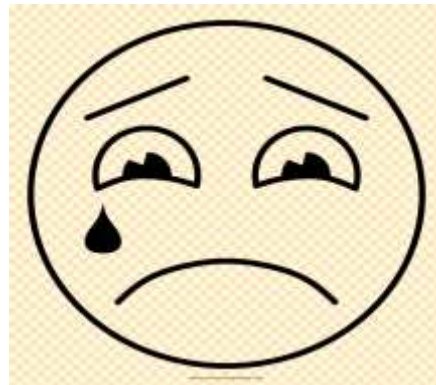
«Маска поцілунку»



«Маска обурення»



«Маска сміху»



«Маска невдоволення»

Напруження обраного м'яза чи групи м'язів повинне наростати плавно, «скидання» напруження здійснюється різко.

Повільне напруження м'язів має супроводжувати повільний глибокий вдих. Розслаблення синхронне з вільним повним видихом.

Виконуючи зазначені вправи, треба прагнути до того, щоб м'язи, які не задіюються в даний момент, були розслаблені.

## 2. Велосипед

Допоможе зняти м'язову напругу

Лягаємо на спину, розслаблюємо м'язи і хвилинку відпочиваємо

Руки кладемо за голову, або уздовж тіла так, щоб вони лежали комфортно. Плечі від підлоги не відриваємо.

Голова лежить вільно на руках, шия не напружується, працюють тільки ноги. Дихаємо вільно

Піднімаємо ноги, злегка згинаємо їх у колінах, стегна при цьому мають бути майже перпендикулярно підлозі

Робимо руху ногами як при їзді на велосипеді



# 3. Розмова на незнайомій мові

Вправа на зняття напруження з артикуляційного апарату



Говоріть, не задумуючись, будь-які, слова що спадуть на думку.

Говоріть беззмістові словосполучення, які імітують розмовну мову.

Необхідний час: 3-5 хв.

За можливості спробуйте ще раз.

# 4. «Сміх живота»

Вправа для зняття м'язової напруги

Лежачи на спині, розташуйте руки на діафрагму.

Трохи подихайте животом, поки дихання повністю заспокоїться.

Потім постарайтеся відтворити відчуття тіла, які Ви зазвичай відчуваєте коли смієтеся.

Спробуйте дійсно «посміятися животом», при цьому Ваші руки, розташовані на діафрагму, повинні відчути рух.

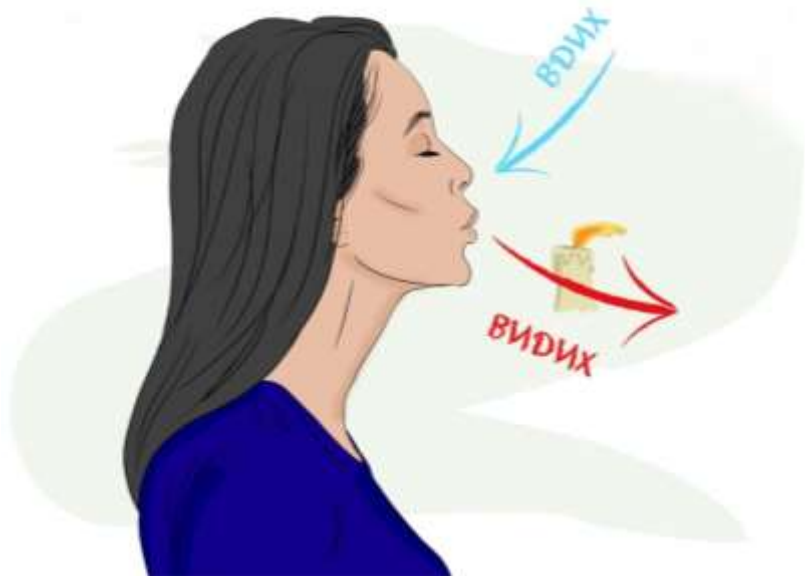
Через кілька секунд розслабтеся і відновіть дихання.



# 5. Квітка та свічка

Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка.



Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки.

Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку.

Повторіть кілька разів.



# 6. Морозиво

Вправа для зняття м'язової напруги

Станьте прямо, руки витягніть вгору.

Напружте всі м'язи тіла і уявіть, що ви змерзли в такому положенні, ніби морозиво. Пробудьте в м'язовій напрузі пару хвилин.

Потім уявіть, як ніби на вас світить тепле сонечко, і ви починаєте повільно, поступово танути.

Першими розслабляються пальці рук, потім кисті, лікті, плечі, і.т.д. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла.



Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово.

# 7. Лимони

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу

Уявіть, що у вас у руці лимон.

Уявіть, ніби ви підходите до дерева та зриваєте два лимони, по одному в кожну руку.

Сильно здавіть лимони, щоби вичавити сік — вичавлюйте, вичавлюйте, вичавлюйте!

Киньте лимони на підлогу та розслабте руки.

Потім повторюйте, доки соку не набереться на склянку лимонаду.

Після останнього натискання та кидка струсіть руки, щоби розслабитися.



# 8. Лінивий кіт

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу



Уявіть, що ви лінивий кіт, який щойно прокинувся після приємного довгого сну.

Широко позіхніть.

Помурчіть як кіт: «мяу-мяу».

Тепер витягніть руки, ноги та спину — і потягніться повільно, як кіт — і розслабтеся.



# 9. Пір'їнка і статуя

Ця вправа допоможе зняти м'язову напругу



Уявіть, що ви пір'їнка, що літає в повітрі приблизно десять секунд.

Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтесь!

Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір'їнку, що літає в повітрі.

Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір'їнкою в розслабленому стані.

# 10. Гумовий м'яч

Ця вправа знімає м'язову напругу та масажує руки

Зробіть собі м'ячик для зняття стресу, наприклад, для цього ви можете наповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом.

Візьміть м'яч в руку, можете взяти два в обидві руки, стисніть м'яч і розслабте руку.

Поекспериментуйте зі стисканням м'яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінійте швидкість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.



# 11. «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м'язах можна не лише лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи

Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці

Порушайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті



Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом

# 12. Черепаха

Ця вправа знімає м'язову напругу

Уявіть, що ви черепаха, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку.



Уявіть, ніби раптово почався дощ.

Щільно згорніться в калачик під панциром десь на десять секунд.

Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциря та продовжити розслаблену прогулянку.

Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте вправу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилось.

A woman in traditional Romanian folk costume stands in a field. She wears a white off-the-shoulder blouse with colorful embroidery, a long red skirt, and a blue and yellow sash. Her hair is adorned with a large, colorful floral crown. She is holding a baby wrapped in a red blanket. The background shows a field with a dirt path, wind turbines, and birds flying in the sky.

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**