

Техніки й вправи для зниження емоційно-психічної та тілесної напруги в нестабільному світі (під час військових дій) у дітей з особливими освітніми потребами та їх батьків

(канд. психол. наук, ст.наук.співр.
Оксана Мякушко)



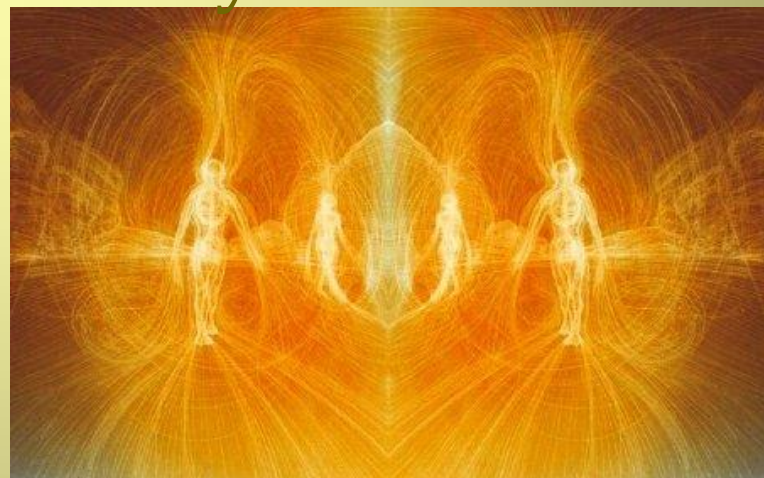
Військові дії та стрес

- Під час військових дій люди стикаються з небезпекою та невизначеністю, до яких ніхто не буває готовий.
- Як наслідок, у людей переважають негативні емоції, тривожність. Це ускладнює проходження ними кризових ситуацій, прийняття виважених рішень та призводить до нервового виснаження.
- Саме тому дорослим і дітям важливо знизити рівень стресу та покращити свій психоемоційний стан.

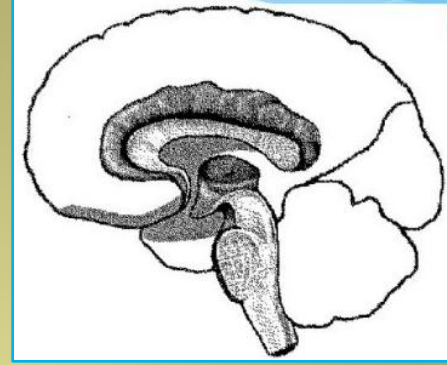
Енергетична взаємодія між людьми

Взаємодія сутностей в нашому Всесвіті є можливою за рахунок обміну основними елементами – речовиною, енергією та інформацією.

Тому підняти тон емоційного стану у особливих дітей не можливо без підтримання батьками свого ресурсного стану.



Батарейка в мозку



- За тонус і працездатність відповідає *енергетичний блок мозку* – він регулює загальні зміни активації мозку (тонус мозку, необхідний для виконання будь-якої діяльності).
Він також відповідає за :
- гормональний контроль,
- керування життєвими функціями організму.
- регуляцію базових емоцій та афектів.

Вплив і прояв енергетики тіла - це:

- ✓ голод
- ✓ спрага
- ✓ ситість
- ✓ сонливість
- ✓ втома
- ✓ бадьорість



Що допоможе підтримувати енергетичний і психоемоційний стан

- *Все, що приносить спокій та цілющий заряд на весь день:*
 - ✓ *медитація,*
 - ✓ *гармонійна музика (релакс, класична, мелодійна, жива),*
 - ✓ *аромотерапія (аромоляльки),*
 - ✓ *краса довкола тощо.*
- *Мисліть позитивно!*

Значення «тілесності»

“Людина переживає реальність світу лише через власне тіло...” (О.Лоуен)

Для збереження емоційної стабільності як дорослих, так і дітей важливо, передусім, цілеспрямовано вчити управляти власним тілом.

Активна діяльність і супутні їй емоційні переживання (як припливи негативних емоцій, так і наші спроби «тримати себе в руках») створюють зайве збудження в нервовій системі, яке, накопичуючись, веде до напруження певних м'язів у тілі та порушує перебіг життєвої енергії. Тому першим кроком до її гармонії та збереження здоров'я є – уміння розслаблятися.



3 базові техніки для оволодіння емоційним станом

- *розслаблення тіла*
- *спрямування уваги всередину*
- *спостереження за власним диханням*



Вправи на розслаблення тіла



Гарним способом зняти стрес є чергування сильного напруження і розслаблення різних (з огляду на можливості) груп м'язів тіла.

Методики розслаблення тіла:

1) Прогресуюча релаксація м'язів

- Розслаблення м'язів обличчя і щелеп.*
- Розслаблення кистей рук, м'язів рук і пліч.*
- Розслаблення живота.*
- Розслаблення ніг і ступень.*

Розслаблення м'язів обличчя і щелеп

Гра «Фу, вонючка!»

- Наморщіть носа й лоба, наче нюхаєте щось неприємне.
- Тепер розслабте обличчя.
- Повторіть 3 рази.



Гра «Пустотливі щічки»

- Наберіть повітря у рот. Закрийте його і сильно надуйте щоки.
- Затримайте дихання.
- Тепер повільно видихайте, наче задуваєте свічку. Розслабте щоки.
- Зімкніть губи трубочкою. Вдихніть повітря, втягуючи його (щоки при цьому втягуються).
- Розслабте щоки і губи.



Гра «Злюка заспокоїлася»



- Уявіть, що ви тигр, якого дуже розізлили.
- Покажіть злого тигра: стисніть сильно щелепи, розтягніть губи, оголіть зуби і гарчіть що є сил, щоб гарчанням всіх налякати.
- Тепер давай те його заспокоїмо. Зробіть кілька глибоких вдихів.
- Потягніться, посміхніться і, широко відкривши рот, позіхніть.

Розслаблення кистей, м'язів рук і пліч

Гра «Упіймай хмаринку»



- Витягніть руки перед собою.
- Тепер підніміть їх над головою й потягніться якомога вище. Спробуйте дістати хмаринку.
- Опустіть руки вниз і розслабте їх.
- Повторіть 3 рази.

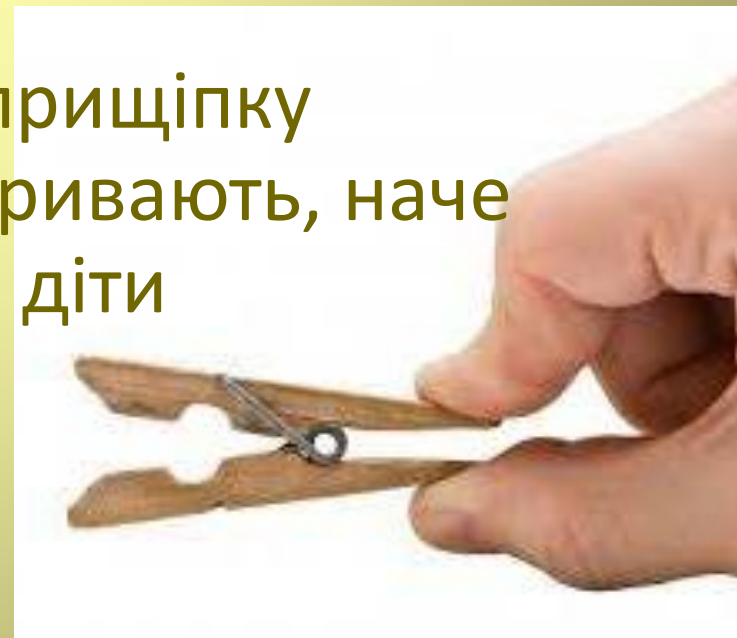
Гра «Видави сік»

- Уявіть, начебто у вас в руках апельсин (можна узяти м'який м'яч).
- Видавіть з нього сік. Стисніть його якомога сильніше з усіх сил однією рукою.
- Тепер киньте його на підлогу й розслабте руку.
- Повторіть 3 рази.
- Виконайте вправу іншою рукою.



Гра «Пташка»

- *Пташка дзьобом повела*, (рука з прищіпкою повертається з боку в бік)
- *Пташка зернятка знайшла*, (інша рука показує долоньку з уявними зернятками)
- *Пташка зернятка поїла*, (пощипування прищіпкою долоньки)
- *Пташка пісню заспівала* (прищіпку ритмічно відкривають і закривають, наче «ротик» співає; дорослий і діти наспівують: «Ля-ля-ля»)



Розслаблення живота

- Ляжте на спину (встаньте або сядьте).
- Всього на мить максимально напружте м'язи живота (наче це твердий щит).
- Розслабте живіт.
- Повторіть 3 рази в одному положенні.
- Повторіть 3 рази в іншому положенні.



Розслаблення ніг і ступень

Гра «Витягування стоп»



- Ляжте на спину.
- Напружте пальці ніг, витягніть їх вперед і так тримайте, доки я рахую до 10.
- Розслабте пальці (порахуйте до десяти).
- А тепер знову напружте пальці та із зусиллям притягніть їх до себе. Потримайте їх, доки я рахую до 10.
- Розслабте пальці: 10 1.



Гра «Слон»



- Уявіть, наче Ви – великий і важкий слон, який рухається по кімнаті.
- Повільно перенесіть масу тіла на одну ногу (можна триматись за опору), а іншу ногу – підніміть, роблячи вдих.
- На видиху опустіть ногу з «гуркотом» на підлогу і скажіть «Ух!».
- Тепер вдихніть і підніміть іншу ногу, опустіть її на видиху з ударом стопи об підлогу і скажіть «Ух!». І так далі.

Методики розслаблення тіла:

2) Релаксація – глибоке м'язове розслаблення тіла

Гра «Бовтунець».

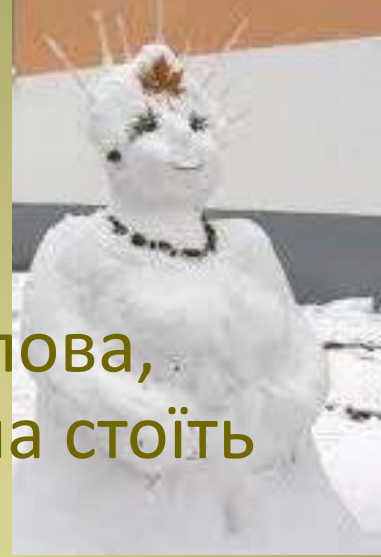
Уявіть, що Ви – «Бовтунець», який заснув і впав зі стіни. Читайте віршик і повертайте тулуб вправо-вліво. При цьому руки нехай бовтаються, як у тканинної ляльки. На слові «вниз» – нахиліть корпус тіла вниз:

- *Бовтунець на стіну заліз,*
- *Бовтунець упав з неї вниз.*
- *Королівські коні, піхота уся*
- *До купи ніяк не зберуть Бовтунця (2 рази0!*



Гра «Снігова баба»

- Уявіть, що Ви – снігова баба. Величезна, красива, яку виліпили зі снігу. У неї є голова, тулуб, дві руки стирчать в сторони, і вона стоїть на міцних ніжках.
- Чудовий ранок, світить сонце. Ось воно починає припікати, і снігова баба починає танути.
- Покажіть, як тане сніжна баба. Спочатку тане голова, потім одна рука, інша. Поступово, потроху починає танути і тулуб. Снігова баба перетворюється в калюжку, яка розтеклася по землі.

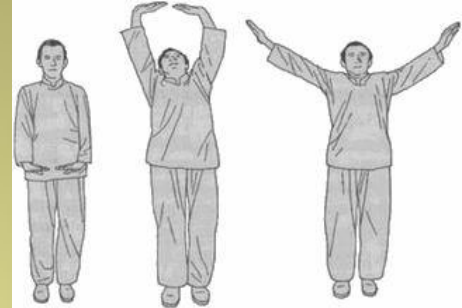


Методики розслаблення тіла:

3) Розтягування

- **Розтягування** гарно знімає накопичене напруження в м'язах.
- За можливості, дитину можна спробувати навчити акуратно розтягувати групу м'язів (з не порушеною функцією) і відчувати при цьому, як вони поступово розслабляються.

«Підйом Неба» (цигун)



- (1) Встаньте прямо, розслабте м'язи, ноги поставте разом. Руки опустіть вниз. Поверніть кисті рук пальцями назустріч так, щоб між кистями і передпліччями був прямий кут. Долоні направте до землі і тримайте їх перед собою.
- (2) Підніміть руки вперед і вгору, плавно вдихаючи через ніс. Долоні направте вгору, до неба. Тримайте їх перпендикулярно передпліччям. Подивіться на пальці рук, піднявши голову. Плавно затримайте дихання. Подайте долоні вгору, до неба, тримаючи їх перпендикулярно передпліччям.
- (3) Потім через сторони опустіть руки вниз, плавно видихаючи ротом. Одночасно опустіть голову і подивіться вперед. Повторіть вправу 10 - 20 разів.

«Паросток» *(слов'янська гімнастики Здрава)*



Виконайте по черзі три фрагмента вправи – швидко, але без ривків, одним безперервним рухом.

(1) **Рух паростка вгору з напруженням на вдиху – видих»** : Уявіть себе насінням в ґрунті, яке починає проростати. Встаньте в положення: п'яти разом, носки нарізно, підборіддя притисніть до грудей. З'єднайте долоні на рівні шиї, спрямовуючи пальці вгору. Можна навіть злегка підсісти. Увага зосереджена на сонячному сплетінні, в якому вміщується життєва енергія паростка. М'яко, але з силою вдихаючи, тягнемось вгору, витягаючи хребет (руки із зімкнутими долонями тягнуться з максимальним зусиллям вгору, а підшви, навпаки, сильніше вдавлюються в землю). На видиху вільно, без напруги, опускаємо руки вниз.

(2) **«Рух кореня вниз під 45° з напруженням на вдиху – видих»**. Зімкнені долоні рук (як у індійському вітанні «намасте») підтягуємо майже до підборіддя під кутом в 45°. Починаємо (знову із зусиллям) на вдиху просувати руки вперед і вниз, немов би пронизуючи щільну землю. На видиху розслаблені руки розводимо в сторони і вперед, поєднуючи витягнуті руки тильними сторонами кистей на рівні голови.

(3) **«Енергійне розсовування ґрунту на вдиху – видих»** : Першими листочками паростка, що вийшов на поверхню, розсовуємо навколо себе залишки ґрунту. Потужним енергійним рухом на вдиху окреслюємо навколо себе руками півкола, поєднуючи в кінці руху долоні знову разом за спиною.

Методики розслаблення тіла: Візуалізація (метод візуально керованих образів)

Використовує уяву, щоб уповільнити роботу мозку, позбутися негативних думок й тривоги, знизити рівень стресу. Особливо вона є ефективною після виконання прогресуючої релаксації м'язів

Споглядання – вміння відсторонено, відключаючи думки, спостерігати за природою, оточуючими, рідними)

Вправа «Водоспад»

Найлегший вид візуалізації –
*уявити прекрасне,
спокійне місце.*



Наприклад: сядьте (встаньте) зручно, спина і руки розслаблені, голова опущена.

Закрийте очі і слухайте мій голос. Уявіть, що ви перебуваєте під невеликим водоспадом. Небо світло-блакитне. Повітря свіже. Вода чиста і прохолодна. Вона м'яко тече по спині, стікає з ніг і продовжує свій шлях далі.

Постійте трохи під водоспадом, дозволяючи воді омивати вас і нестися геть.

Вправа «Ескалатор»

Сядьте прямо на стільці, не торкаючись його спинки. Покладіть руки на коліна, ноги злегка розсуньте: «Подумки уявіть, що ви опускаєтеся ескалатором з десятого поверху на перший. З рухом ескалатора всі м'язи вашого тіла повільно розслабляються і на першому поверсі ви стаєте абсолютно спокійними і розслабленими».



Ви можете підібрати будь-яку іншу приємну картинку (морський відлив, політ з гори на дельтаплані, захід сонця тощо), в якій дію, яка убуває, можна було б подумки пов'язати з хвилею розслаблення, що проходить по тілу.



Вправа «Мітка»



Потренувавшись у досягненні стійкого відчуття хвилі розслаблення, це відчуття потім можна буде викликати в будь-якому положенні та місці (під час перерви в роботі або під час їзди в транспорті). Щоб надалі можна було викликати цей стан буквально за 20-30 секунд (що може виявитися незамінним в разі конфлікту, розмові з роздратованою людиною тощо), спробуйте пов'язати розслаблений стан з якоюсь відомою тільки вам **«міткою»** - будь-яким нескладним жестом або рухом (наприклад, можна зігнути великий палець руки, або зробити кільце з двох пальців, або потерти собі мочку вуха тощо). Важливо тільки робити цей рух кожного разу, коли ви повністю розслаблені, щоб виробити умовний рефлекс: жест – розслаблення.

Колірна візуалізація

Вправа «Посудина з рідиною»



“Прийміть позу для розслаблення (лежачи або позу «кучера» сидячи). Закрийте очі й починайте уявляти собі, що у ваші п'яти ззовні, через підошви ніг, починає надходити потік важкої теплої та в'язкої рідини золотистого або сріблястого кольору. Ваше тіло – порожня посудина, в яку з приємними для вас відчуттями тепла і тяжкості заливається ззовні ця рідина. М'язи вашого тіла в місцях, куди вже затекла рідина, стають м'якими, розслабленими, наче вони «провисли» під власною вагою”.

У когось ця вправа може виходити краще, якщо рідина буде заливатися з верхівки. Спробуйте різні варіанти і оберіть найкращий.

Вправа «Кулька спокою»



- Який твій улюблений колір (звук, аромат)?
- Поглянь на повітряні кульки (м'ячики, картки) – вони різного кольору.
- У них різний настрій. Яка кулька наповнена спокоєм і безпекою?
- Тримай, обніми її. Нехай вона подарує тобі спокій.

Методики розслаблення тіла:

Терапія кольором

- Суть її полягає у тому, щоб дитина зосередила увагу на певному кольорі (для досягнення психотерапевтичного ефекту це має бути не менше 3–5 хвилин).
- Допоможе у цьому:
- створення альбомів чи комп'ютерних презентацій із зображенням предметів різного кольору,
- концентрація уваги на об'єктах певного забарвлення чи споглядання краси природи (дзюркотлива блакить струмка, сліпуче золото сонячних променів, малинові зорі, лілові сутінки);
- набір дрібних предметів різного кольору (намиста, ґудзики тощо),
- пиття води з пляшок різних кольорів тощо.



Гра «Кольоровий намет»



Намет складається з кольорових атласних стрічок, підібраних за відтінками (від теплих до холодних), які спускаються вертикально вниз, нагадуючи струмені дощу.

Діти можуть ховатися в наметі, обирати потрібний колір, гладити стрічки руками.

Також впродовж дня дітям пропонується кілька разів проходити через намет:

- гіперактивним дітям – у напрямку від теплих відтінків до холодних,
- м'яким та інертним – в зворотному напрямку.



Гра «Запали веселку»

Перед дитиною розстеляється біле полотно і пропонується викласти на ньому веселку з певних кольорів (в якості елементів веселки використовуються смужки дугоподібної форми з тасьми різних відтінків).

Дітям з підвищеним емоційним збудженістю пропонується викласти веселку з більш спокійних, холодних відтінків,

а дітям не активним, пригніченим або таким, що знаходяться в депресії – з більш теплих і яскравих.

Гра «Чарівне покривало»



Для гри будуть потрібні кольорові полотна з прозорої тканини насичених і пастельних кольорів, в яку можна обгорнути дитину і через яку вона буде розглядати довкілля.

Це дає відчутний терапевтичний ефект, заспокоює, налаштовує на позитивний лад, розвиває уяву і фантазію.

Змінюючи колір, можна ефективно впливати на емоційний стан дитини (наприклад, запропонувати збудженій дитині відправитися разом в чарівну блакитну країну).

Методики розслаблення тіла:

Заспокійлива музика

- *звуки природи – дощу, водоспаду, щебетання птахів, шелесту вітру;*
- *гра на флейті, струнних інструментах;*
- *класична музика;*
- *молитовні співи тощо.*

Прослуховування дітьми заспокійливої мелодії сприяє уповільненню їх пульсу, розширення судин, упорядкування мозкових ритмів.

Гра «Бубонець»

- Діти лягають на спину.
Закривають очі та відпочивають
під звучання повільної, тихої
музики
- (добре супроводжувати її
погладженням рук, ніг,
спинки, волосся дітей).
- Їх «пробудження» відбувається
під звучання бубонця.



Методики розслаблення тіла:



Обійми



Це дуже приємний і корисний спосіб розслабитися. Обіймаючи когось, виділяється окситоцин (так званий «гормон обіймів»), завдяки якому ми по-справжньому відчуваємо тепло і ніжність. Тому слід заохочувати дитину, коли вона притискає до себе домашнього улюбленця, або навіть плюшеву іграшку. Обійми (активізуючи на шкірі рецептори тиску – тільця Пачіно) знижують кров'яний тиск, зменшують кількість гормонів стресу (кортизолу) і посиляють «заспокійливі» сигнали мозку («Нема про що хвилюватися, друже!»), захищають серце від хвороб (навіть 20 сек. значно зменшує шкоду організму від стресу). Обійми втішають й зменшують екзистенційні страхи (острах майбутнього, змін, не зрозумілого, смерті тощо), допомагають налагодити комунікацію між батьками та дітьми.

Гра «Обіймашки»



- Діти стоять у колі (на свіжому повітрі чи у приміщенні).
- Дорослий каже: «Передаю «обіймашку»... (називає ім'я дитини, що стоїть праворуч)». Він посміхається і, дивлячись в очі дитині, обіймає її.
- Дитина повторює слова (або дорослий каже, а дитина показує на іншого) і обіймає наступну дитину.
- Так «обіймашка» проходить по всьому колу.
- За бажанням дітей, її можна запустити в зворотну сторону. На завершення гри усі беруться за руки і кажуть: «Ми один одному посміхаємося, ми друзями називаємося!»

Вправи на концентрацію уваги



- Згідно традицій йоги та аюрведи, по руках і пальцях людини проходять шість основних енергетичних каналів (пов'язаних із серцем, легенями, головним мозком, печінкою, селезінкою, судинною системою, товстим і тонким кишечником). Саме тому рука володіє такою величезною цілющою силою.
- Діти з ДЦП, з інтелектуальними порушеннями характеризуються загальною моторною недостатністю. Тому пальчиковою гімнастикою з ними треба займатися регулярно (1-3 рази на день, залежно від стану їх моторики). Якщо дитина не здатна робити ці вправи самостійно, дорослим слід робити вправи її рукою.



Мудра Життя.

- З'єднайте разом подушечки безіменного, мізинця і великого пальців. Інші пальці випряміть.

Допоможе впоратися зі станом швидкої стомлюваності, безсилля. Виконується обома руками одночасно.

Мудра зосередженості

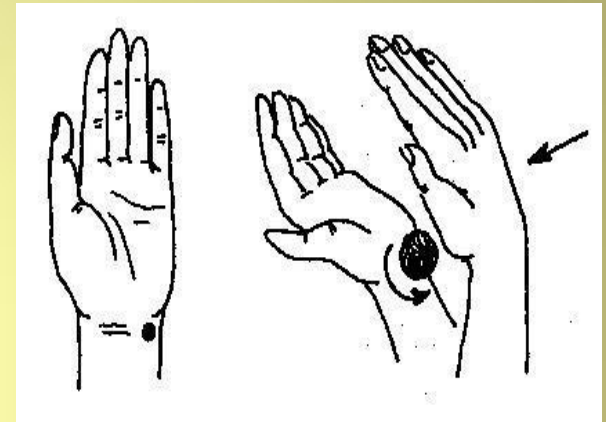
- Сядьте. Опустіть обидві руки вниз живота (на ноги) долонями вгору у вигляді чаші. Покладіть праву руку у ліву. Великими пальцями обох рук торкніться один одного (формуючи «трикутник»).



Допоможе заспокоїти думки

Вправа для зняття стресу (японська пальчикова гімнастика)

- Помістіть горіх на зап'ясті руки з боку долоні (під мізинцем). Долонею іншої руки злегка натискайте на горіх і робіть їм кругові рухи протягом 3 хвилин.



- Потім злегка промасажуйте кінчик мізинця.



Асиметричні пальчикові ігри

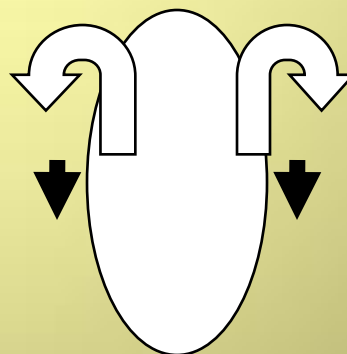
Гра «Лисичка і зайчик»

Одна рука займає положення «зайчик», а інша – «лисичка» і потім положення рук по черзі змінюють.



Гра «Малюємо коло»

Малюємо коло вказівними пальцями, спрямовуючи руки протихід униз (одна – до себе, інша – від себе) та угору, пальці зустрічаються нагорі й внизу. Потім змінюємо напрям руху



ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ ІЗ ЗОСЕРЕДЖЕННЯМ НА ДИХАННІ



- Важливим способом релаксації є правильне, спокійне дихання. Релаксація досягається за рахунок ритмічного дихання, або чергування ритмічного дихання і дихання з затримкою.
- **Глибоке дихання** – простий і ефективний спосіб уповільнити природну реакцію організму на стрес (заспокоїти серцевий ритм, знизити кров'яний тиск і забезпечити почуття впевненості).
- Виконуючи «дихальну гімнастику», дітям рекомендується вдихати носом, а видихати – ротом, роблячи короткий вдих і довгий видих.
- *Отже*, «Вдихніть глибоко. Затримайте на мить дихання. Повільно видихніть. Продовжуйте дихати глибоко, поки не знайдете почуття спокою».

Гра «Водолази»

- Дитина робить вдих.
- А на видиху рахує разом з дорослим: «Один метр, два метри, три метри ... (наскільки вистачить дихання)».
- Можна влаштувати змагання із дорослим, або дитина намагатиметься перевершити попередній результат.



Гра «Лінива кішечка»

- 1) Підніміть руки вгору.
- 2) Витягніться вперед. Потягніться, як кішечка. Відчуйте, як тягнеться тіло.
- 3) Швидко опустіть руки вниз зі звуком «а».





Гра «Задуй свічку»

- 1) Глибоко вдихніть.
- 2) Наберіть в легені якомога більше повітря.
- 3) Витягніть губи трубочкою.
- 4) Повільно видихніть, (наче) дуючи на свічку і вимовляючи (довгий) звук «у».



ЕНЕРГЕТИЧНІ ПСИХОТЕХНІКИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙ



Новітні *методи енергетичної або меридіанній психотерапії* являють собою симбіоз західних шкіл психотерапії та давніх знань східної медицини про енергетичні канали, що забезпечує глибину опрацювання джерел проблеми та швидкість змін (знайти рішення проблеми буквально за кілька годин, а то й хвилин) зі стабільними результатами. Досягається це завдяки паралельному впливу на енергетику тіла й свідомість людини. Ці психотехніки сприяють вирішенню емоційних проблем (зокрема, тривоги, страхів, стресу) та звільненню від реакцій здоров'я на стрес:

Thought Field Therapy (TFT) – метод уявного поля Каллахана

Tapas Acupressure Technique (TAT) – Техніка акупресури Тапаса Флемінга

Emotional Freedom Technique (EFT) – техніці емоційної свободи Г. Крейга

Первинна енергія активації та транстенденції або психо-емоційно-акупресурна терапія (ПЕАТ) Ж. Славинського



Ознайомившись з різними техніками врегулювання
психоемоційного стану у дітей і дорослий, опрацюйте їх і
оберіть зручний для себе метод.

Будьте щасливі!

