**ВПРАВИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗВАНТАЖЕННЯ**

***Вправа для швидкого розслаблення***

1.Сядьте на стілець рівно , не перехрещуючи ноги. Якщо хочете можете закрити очі. Порухайте пальцями ніг, стисніть їх сильно та повільно розслабте.

2. Відірвіть п’яти від підлоги та напружте ікри.

3. Напружте прес , а потім розслабте живіт.

4. Відведіть плечі назад, напружте спину. Розслабтесь.

5. Стисніть пальці у кулак сильно ,наче схопили щось. Відпустіть. Стисніть руки у кулак та притисніть до себе. Плечі притягніть 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 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.

**Вправа « Ритмічне дихання».** Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до 3, видихаючи - також рахуйте до 3. Потім намагайтеся зробити видих іще тривалішим: рахуйте до п’яти , семи тощо.

**Вправа «Рахунок».** Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1.Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих( видих має бути помітно довший вдиху).

2.Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи як з кожним видихом, зменшується і нарешті зникає напруження.

3. Не розплющуючи очі рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

4.Пливіть яскравими хмарами доти, поки очі не розплющяться самі.

Щоб знайти потрібний ритм, дихайте повільно і спокійно, відгороджуючись від усяких хвилювань заради уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

***Вправи на релаксацію***

**Вправа «релаксація на контрасті**»

Аби ефективно зняти м’язове напруження, його потрібно спочатку посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви почуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

1. Так сильно як тільки можете напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.
2. Напружте й розслабте ступні ніг
3. Напружте й розслабте гомілки
4. Напружте й розслабте коліна
5. Напружте й розслабте стегна
6. Напружте й розслабте сідничні м’язи
7. Напружте та розслабте живіт
8. Розслабте спину й плечі
9. Розслабте кисті рук
10. Розслабте передпліччя
11. Розслабте шию
12. Розслабте лицьові м’язи
13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете - ви повністю розслабилися.

***Вправа «Бурулька»***

Встаньте, заплющте очі, руки підійміть вгору. Уявіть, що ви бурулька. Напружте усі м’язи вашого тіла. Запам’ятайте ці відчуття, замріть у цій позі на 1-2 хвилини. Тепер 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 підійміть вгору, наберіть повітря. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям. Постійте у такій позі 1-2 хвилини, напружуючи усі м’язи тіла. Потім уявіть собі що у кулі з’явився невеликий отвір. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м’язи тіла, кисті рук, потім м’язи плечей, шиї, ніг, корпусу і т.д. Запам’ятайте відчуття у стані розслаблення. Виконуйте вправи до досягнення оптимального психоемоційного стану.

***Вправа «Муха»***

Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна, плечі і голова опущенні, очі заплющенні. Подумки уявіть що на ваше обличчя намагається сісти муха. Вона сідає то на ніс, то на лоб, то на очі, то на рот. Ваше завдання не відкривати 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 у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, доки не відчуєте ,що вичавили весь сік. Розслабтеся. Запам’ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі ,що лимон знаходиться у лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам’ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно обома руками. Розслабтеся.

***Вправа «Квітка та свічка»***

Це проста вправа на розслабленнящо 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.

***Вправа «Лінивий кіт»***

Ця вправа допоможе знати 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 розслабтесь.

***Вправа «Пір’їнка і статуя»***

Ця вправа допоможе зняти м’язову напругу.

Уявіть ,що ви пір’їнка, що літає в повітрі приблизно 10 секунд. Раптом ви завмираєте й перетворюєтеся на статую. Не рухайтеся! Потім повільно розслабтеся, знову перетворюючись на пір’їнку, що літає в повітрі. Повторіть декілька разів. Переконайтеся, що закінчите пір’їнкою в розслабленому стані.

***Вправа « М’яч для зняття стресу»***

Ця вправа знімає м’язову напругу та масажує руки.

Зробіть собі м’ячик для зняття стресу, наприклад ви можете заповнити повітряні кульки сухим горохом або рисом. Візьміть м’яч в руку, можете взяти 2 в обидві руки, стисніть м’яч і розслабте руку. Проекспериментуйте зі стисканням м’яча. Знайдіть спосіб, який підходить саме вам, змінюйте кількість стискання, силу та тривалість стискань так, як вам буде подобатися.

***Вправа »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 10 секунд. Уявіть, що знову вийшло сонце, тому можна вилазити з панциру та продовжити розслаблену прогулянку. Повторіть кілька разів. Переконайтеся, що завершуєте справу прогулянкою, щоби ваше тіло розслабилося.

***Вправи на розфокусування***

**Пошук кольорів**

Ця методика особливо підійде для заспокоєння групи, проте можна виконувати й самостійно. Варто обрати 1 будь-який колір і в повній тиші протягом декількох хвилин шукати предмети такого кольору.

**Абстрагування у просторі**

Дуже проста та ефективна вправа: заплющте очі та зосередьтеся на навколишніх звуках. Прислухайтеся до всього що відбувається навколо протягом 1 хвилини. Ви почуєте багато шумових факторів, які раніше не помічали та водночас зосередитися на власному сприйняті «тут і зараз». Вправа може стати в нагоді в роботі з групою якщо втрачена увага чи група надто збуджена.