

# РЕЛАКСАЦІЙНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

## *Вправа «Ліфт».*



Покладіть долоню на живіт. Уявіть, що живіт – це перший поверх будинку. Трохи вище – шлунок – це другий поверх. Потримайте там долоню. Тепер покладіть її на груди й уявіть, що це третій поверх. Приготуйтеся, ми починаємо «поїздку на ліфті». Вдихніть ротом глибоко і повільно так, щоб повітря дійшло до першого поверху – до живота. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходить із тіла, немов із дверей ліфта (декілька разів).

### *1. Вправа «Метелик».*

Заплющте очі і слухайте мій голос. Дихайте глибоко і спокійно. Уявіть собі, що ви сидите на галявині у прекрасний літній день. Просто перед собою бачите чудового метелика, який пурхає із квітки на квітку. Простежте за рухами його крил. Рухи легкі та граціозні. Тепер нехай кожен уявить, що він метелик, що в нього гарні великі крила. Відчуйте, як ваші крила повільно і плавно рухаються вгору-вниз. Насолоджуйтеся відчуттям ширяння в повітрі. А тепер гляньте на строкату галявину, над якою летите. Подивіться, скільки на ній яскравих квітів. Знайдіть очима найгарнішу квітку й поступово починайте наближатися до неї. Ви вже відчуваєте її аромат... Повільно і плавно ви сідаєте на м'яку пахучу середину квітки. Вдихніть ще раз її пахощі і... розплющте очі. Розкажіть про свої відчуття.

### *2. Вправа «Летючий килим».*

Ми на чарівному килимі-літаку плавно і повільно піднімаємося. Він несе нас по небу, тихенько погойдує, заколисує. Вітерець ніжно обдуває втомлені тіла, відпочиваємо... Далеко внизу пропливають будинки, ліси, ріки й озера... Поступово килим-літак починає зниження й приземляється в нашій кімнаті... потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, розплющуємо очі.

### *3. Вправа «Засмагаємо».*

Уявіть собі, що ноги засмагають на сонечку (витагніть ноги вперед, сидячи на стільцях). Підніміть ноги вгору, потримайте їх так. Ноги напружилися. Напружені ноги стали твердими, кам'яними. Опустіть ноги. Вони втомилася, а тепер відпочивають, розслаблюються. Як добре, приємно стало. Вдих – пауза, видих – пауза.

Ми прекрасно засмагаємо! Вище ноги піднімаємо!

Тримаємо ... Тримаємо ... Напружуємо ...

Загораємо! Опускаємо... Ноги не напружені, розслаблені.

#### **4. Вправа «Кулька».**

Уявіть, що ви надуваєте повітряну кулю. Покладіть руку на живіт. Надувайте живіт, ніби це велика повітряна куля. М'язи живота напружуються. Це сильне, неприємне напруження! Зробіть спокійний вдих животом так, щоб рукою відчувати невелике напруження м'язів. Плечей не піднімайте. Вдих – пауза, видих – пауза. М'язи живота розслабилися, стали м'якими. Тепер легко вдихніть знову. Повітря легко входить всередину. І видих вільний, ненапружений



От як кульку надуваємо! А рукою перевіряємо (вдих)

Кулька лопнула, видихаємо. Наші м'язи розслаблюємо

Дихається вільно... легко... рівно... глибоко...»

#### **5. Вправа «Кораблик».**



Уявіть собі, що ви на кораблі. Хитає. Щоб не впасти, розставте ноги ширше й притисніть їх до підлоги. Руки зчепіть за спиною. Хитнуло праворуч – притисніть до підлоги праву ногу (права нога напружена, ліва розслаблена, трохи зігнута в коліні, носком торкається до підлоги). Випряміться! Розслабте ногу. Хитнуло в інший бік – притисніть до підлоги ліву ногу. Випряміться. Вдих – пауза, видих – пауза. Стало палубу качати! Притисніть ноги до палуби! Міцніше одну ногу притискаємо, а другу розслабляємо. Виконайте вправу по черзі для кожної ноги.

Далі ще раз повторити позу спокою:

#### **6. Вправа «Ганчіркова лялька і солдат».**

Станьте і розташуйтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце. Повністю випряміться, як солдати. Застигніть у позі «струнко», немов ви скам'яніли, і не рухайтесь. А тепер нахиліться вперед і розставте руки, щоб вони бовталися, як мотузки. Станьте такими ж м'якими й рухливими, як ганчіркова лялька. Злегка зігніть коліна і відчуйте, як ваші кістки стають м'якими, а суглоби – дуже рухливими... Тепер

знову покажіть солдата, абсолютно прямого і негнучкого (10 с). Знову станьте ганчірковою лялькою, м'якою, розслабленою й рухливою. А тепер знову станьте солдатом (10 с)... Ганчірковою лялькою... (декілька разів). Тепер потрясіть руками, начебто ви хочете струсити з них крапельки води. Стряхніть крапельки води зі спини... Тепер стряхніть воду з волосся. Тепер – із верхньої частини ніг і ступень.

### **7. Вправа «Лимон».**



Опустити руки вниз і уявити собі, що в правій руці знаходиться лимон, з якого потрібно вичавити сік. Повільно стискати якомога сильніше праву руку в кулак. Відчути, як напружена права рука. Потім кинути «лимон» і розслабити руку:

Я візьму в долоню лимон.

Відчуваю, що круглий він.

Я його злегка стискаю –

Сік лимонний вичавляю.

Все в порядку, сік готовий.

Я лимон кидаю, руку розслабляю.

Виконати це ж вправу лівою рукою.

### **8. Вправа «Сніговик».**

Діти уявляють, що кожен з них снігова баба. Величезна, красива, яку виліпили зі снігу. У неї є голова, тулуб, дві стирчать в сторони руки, і вона стоїть на міцних ніжках. Чудового ранку, світить сонце. Ось воно починає припікати, і сніжна баба починає танути. Далі діти зображають, як тане сніжна баба. Спочатку тане голова, потім одна рука, інша. Потім потроху починає танути і тулуб. Снігова баба перетворюється в калюжку, що розтікається по землі.

### **9. Вправа «Пташки».**

Діти уявляють, що вони маленькі пташки. Літають по запашного літнього лісі, вдихають його аромати і милуються його красою. Ось вони присіли на красиву квітку і вдихнули її легкий аромат, а тепер полетіли до найвищої липи, сіли на її верхівку і відчули солодкий запах квітучого дерева. А ось подув теплий літній вітерець, і пташки разом з його поривом понеслися до дзюркочущого лісового струмочку. Сівши на краю струмочка, вони почистили дзьобом свої пір'їнки, попили чистою, прохолодною

водиці, поплескались і знову піднялися вгору. А тепер приземлилися в затишні гніздечка на лісовій галявині.

### **10. Вправа «Спляче кошеня».**



Уявіть собі, що ви веселі кошенята. Кошенята ходять, вигинають спинку, махають хвостиком. Але от кошенята втомилися (пауза), почали позіхати, лягають на килимок і засинають. У кошенят рівномірно піднімаються й опускаються животики, вони спокійно дихають (повторити 2 - 3 рази).

### **11. Вправа «Сонечко і хмарка».**

Уявіть собі, що ви засмагаєте на сонечку. Але ось сонце зайшло за хмаринку, стало холодно – всі стиснулися в грудочку щоб зігрітися (затримати дихання). Сонечко вийшло з-за хмаринки, стало жарко – всі розслабилися (на видошу). Повторити 2 - 3 рази.

### **12. Вправа «Морозиво».**

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 так далі. Виконуйте вправу до повного розслаблення всього тіла. Якщо так буде зручніше, то можна виконати цю вправу і лежачи. Повторювати вправу можна багаторазово, поки ви відчуєте, що всі м'язи тіла повністю розслабилися.

### **13. Вправа «Гумовий м'ячик».**

Сядьте зручніше, і уявіть, що у вашій правій руці знаходиться маленький гумовий м'ячик. Вам потрібно поступово стискати його, збільшуючи тиск. Коли ви відчули, що стиснули м'ячик повністю (намагайтеся напружувати не тільки руки, відчуйте, що все тіло напружене), поступово розтискайте руку і повністю розслабтеся. Побудьте трохи в стані спокою, потім повторіть цю вправу для лівої руки. Після розслаблення – повторіть ще раз для обох рук одночасно. Наприкінці вправи – повний стан спокою і розслаблення, посидьте трохи на стільці з закритими очима.

### **14. Вправа «Пружинки».**

Уявіть, що на підошвах ваших ніг – пружини. Починаємо стрибки на місці, ноги поступово напружуються все більше і більше, немов ви дійсно стрибаєте на пружинах. Після максимального напруження – в черговий раз приземляємося і повністю

розслаблюємо ноги і все тіло, наче пружинки з вас нарешті зняли. До речі, ця вправа може допомогти і в екстреній ситуації. Якщо ви відчули сильний стрес, то швидке розслаблення здатні дати саме стрибки на місці (20 стрибків) або присідання (теж 20 разів).

### **15. Вправа «Силач».**



Уявіть, що Ви піднімаєте штангу. Це дуже важко, Ви відчуваєте напругу в тілі все більше і більше. Підняли штангу – максимально напружуємо тіло, руки вгору. Потім різко «кидаємо» штангу, і повністю розслаблюємо тіло, відпочиваємо.

### **16. Вправа «Хмари».**

Лежачи на спині, розслабтеся, дихайте животом. З кожним видихом уявіть, що всі ваші біди і проблеми вилітають з повітрям, і перетворюються на білі, пухнасті хмари. Уявіть, що Ви лежите на зеленій травичці, дивлячись в небо, і спостерігаєте як теплий, літній вітер відносить ці хмари все далі, за горизонт. Тепле сонечко гріє вас, і заповнює утворену всередині порожнечу своїм теплом. Вдихайте це тепло з кожним вдихом. Продовжуйте, поки не відчуєте, що ваша свідомість повністю очистилася від негативних думок.

### **17. Вправа «Ресурсні образи».**

Згадайте або придумайте місце, де ви почували б себе в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте пахощі, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбуру сосни. Намагайтесь уявити це як можна чіткіше, у дрібних деталях.

Спочатку вправа буде даватися важко, тому нею можна оволодіти вдома, у тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

### **18. Вправа «Поплавець в океані».**

Сядьте зручно. Дихання спокійне та рівне. Закрийте очі і розслабтеся. Уявіть, що ви маленький поплавець в океані. У вас немає мети, компасу, карти, керма, весел. Ви рухаєтесь туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля може на якийсь час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню. Спробуйте відчути ці поштовхи і виринання... Відчуйте рухи хвиль, тепло сонця, краплі дощу, пружність товщі моря під вами, яка підтримує вас. Прислухайтеся до свого тіла, які відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавцем у великому океані?

### ***19.Релаксація «Море».***

Сядьте зручніше, заплющте очі і уявіть собі прогулянку берегом моря. Що ви бачите? Мабуть, сріблясте море, небо з легкими хмаринками, яскраве тепле сонце, жовтий гарячий пісок під ногами, чайок, що кружляють над хвилями...Ви чуєте шум прибою, і вам стає спокійно і затишно...А повітря на морі прохолодне і свіже... вдихнемо його повільно через ніс...а потім повільно видихнемо...і ще глибокий вдих – і видих (кілька разів). А тепер будемо дихати діафрагмою. Вона розташована над шлунком. Покладіть руку на живіт і зробіть повільний вдих (кілька разів). Тепер ви відчуваєте, що в голові – ясні думки, а в тілі – нова енергія та життєрадісність. Зараз відкрийте очі і посміхніться.