

# **ВПРАВИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ ШВИДКО ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ТРИВОГИ**

Наступні техніки допоможуть стабілізувати емоційний стан, знизити рівень тривоги, впоратися з фізичною та психічною напругою від стресу.

## **ВПРАВА «ДИХАННЯ ЗА КВАДРАТОМ»**

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

Під час виконання техніки важливо фокусувати увагу на ритмі дихання та тому, як ви робите продовжений повний видих.

Схема така:

Вдих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Видих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Для емоційної стабілізації достатньо 5-8 циклів повторення вправи.

Як ви себе відчуваєте після виконання вправи? Чи відчули ви відмінність між різними типами дихання?

## **ВПРАВА «БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ»**

Це надасть можливість спробувати маніпулювати своєю уявою та використовувати зорові образи з користю та за власним бажанням. Окрім того, цей образ служить надійною опорою в уяві, до якого особа зможе повертатися, коли їй треба буде звільнитися від сильних емоцій, що виникатимуть під час використання інших методів у подальшому. Це безпечний та веселий спосіб розпочати роботу із зоровими образами.

Під час цієї вправи ми не будемо думати про погані спогади. Натомість ми спробуємо за допомогою нашої уяви створювати приємні образи та почуття.

Попрошу Вас уявити собі місце чи ситуацію, в якій би ви почувалися спокійно, безпечно та щасливо. Це може бути справжнє місце, яке ви пам'ятаєте, наприклад, з вашого відпочинку, або місце, про яке ви чули,

наприклад, з чиєїсь розповіді, або ж це може бути якийсь вигадане місце, якого насправді не існує.

Запропонуйте кілька доречних варіантів. Це може бути берег моря, село або будь-яка інша тиха місцина. Даючи дітям наведені нижче вказівки, стежте за групою, щоб зауважити, якщо в когось виникнуть труднощі: спроба розслаблення іноді може викликати появу небажаних образів. Давайте вказівки не поспішаючи, щоб у дітей був час зосередитися на своїй уяві. Змінюйте ці вказівки так, як вважаєте за потрібне, але обов'язково надайте групі достатньо часу для створення детального образу місця чи ситуації та не забувайте заохочувати їх використовувати усі види чуттєвих образів.

Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте нормально. Згадайте своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте чи сидите в тому місці. Ви бачите себе там? Озирніться навколо у своїй уяві. Що ви бачите? Що є біля вас?

Придивіться до цього предмета та з'ясуйте, з чого він зроблений. Придивіться до кольорів. Уявіть, наче ви підходите й торкаєтеся цього предмета. Який він на дотиск?

Тепер погляньте далі. Що вас оточує? Чи далеко до цих об'єктів. Придивіться до їхніх кольорів, форми та тіней. Це ваше особливе місце, тож ви можете уявити собі, що забажаєте. Коли ви перебуваєте там, то почуваетесь спокійно та безтурботно. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Повільно походіть, зауважуючи на все, що вас оточує.

Придивляйтеся, як виглядають предмети і які вони на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ви чуєте тихі звуки вітру птахів чи моря. Ви відчуваєте тепло сонячних променів на своєму обличчі? Які запахи ви відчуваєте? Можливо, це запах морського повітря, квітів чи вашої улюбленої страви? У своєму «спеціальному» місці ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви почуваетесь тут спокійно та щасливо.

А зараз уявіть, що поруч із вами у вашому місці є хтось особливий для вас.

Він тут для того, щоб бути вашим приятелем та допомогти вам. Це хтось сильний та добрий.

Цей приятель з'явився тут спеціально, щоб допомагати вам.

Уявіть, наче ви гуляєте з ним у своєму особливому місці та розглядаєте усе. Вам дуже добре з ним. Ця особа є вашим помічником, і вона дуже добре вміє залагоджувати проблеми.

А тепер ще раз озирніться навколо у своїй уяві. Роздивіться усе дуже добре.

Запам'ятайте, що це є вашим особливим місцем. І воно існуватиме завжди. Ви в будь-який момент можете уявити себе там, коли вам захочеться заспокоїтися та відчувати себе безпечно й щасливо. Ваш помічник також завжди буде там, коли вам захочеться з ним поспілкуватися. А тепер приготуйтеся розплющити очі та залишити своє безпечне місце. Ви зможете туди повернутися, коли захочете. Розплющивши очі, ви почуватиметеся спокійніше та щасливіше. ?

- Що ви собі уявили?

- Як ви почуваетесь?

Відбувається зв'язок між уявою та почуттями. Ми можемо контролювати те, що ми бачимо в своїй уяві, а отже і те, що відчуваємо.

Ви можете уявляти собі це місце щоразу, коли почуватиметеся нещасними чи наляканими, це вам допоможе подолати тривогу. Буде легше уявляти собі своє особливе місце, якщо вони будуть частіше це робити.

### **ВПРАВА «ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ»**

Ляжте. Проскануйте своє тіло і визначте ті частини, в яких відчувається, напруга. Одну руку покладіть на живіт, а іншу - на грудну клітку.

Повільно вдихніть через ніс животом так, щоб рука піднялася вгору; грудна клітка повинна піднятися тільки злегка. Затримайте дихання: та порахуйте до п'яти.

Злегка усміхніться, а потім, якомога довше видихайте через рот. Під час видиху видавайте шиплячий звук. Повторіть вправу щонайменше п'ять разів, у перспективі зможете збільшити час практики глибокого дихання до 5-10 хв. Після закінчення вправи знову проскакуйте своє тіло, щоб побачити, чи залишилася напруга.

Після оволодіння цією технікою ви зможете виконувати її в будь-якому положенні тіла.

### **ВПРАВА «АМУЛЕТ СПОКОЮ»**

Щоб угамувати хвилювання, знайдіть собі амулет спокою. Це предмет, який вміщується у Вас на долоні та з яким пов'язані певні приємні спогади.

Візьми амулет. Можеш заплющити очі. Тримай міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей.

Перенесися думками в той день. Потім можеш подумати про сам амулет. Опиши подумки його форму, температуру. Це має повернути в норму.

Ці вправи допоможуть Вам заспокоїтися та знизити рівень тривоги.