

Вправи для зменшення стресу та тривоги

У екстремальних умовах (життєві кризи , надзвичайні ситуації, воєнні конфлікти) люди емоційно проживають будь-які події. Увесь спектр від ступору , страху, гніву, злості та виснаження до ейфорії та збудження – це захисні стани, що активуються психікою, щоб пережити травмуючий досвід. Тому все що відчуває людина в таких обставинах, - нормально і природньо.

Під дією стресу здатність людини до самоконтролю та прийняття логічних і виважених рішень суттєво знижується. Саме тому, щоб відновлювати баланс емоційного стану та опанувати тривогу, необхідно використовувати техніки саморегуляції та заземлення, які дають змогу швидко та ефективно заспокоїти нервову систему і повернути здатність контролювати свої емоції та реакції.

Дихальні вправи – найпростіший спосіб впоратись із сильними емоціями. Вони не займають багато часу, їх можна виконувати у будь якому місці та адаптувати відповідно до власних потреб. Бажано звернути увагу на те, щоб при диханні використовувалась діафрагма варто зазначити, що дихальні практики можуть подіяти не відразу, призвести до легкого запаморочення.

Дихальна вправа «квадрат»

Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: **Вдих – пауза –видих-пауза**, кожен з яких займає по 4 секунди.

Можливі способи адаптації :

- ❖ Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.
- ❖ Для дітей молодшого шкільного віку, підчас виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вих. Або видих, а на горизонтальних – паузи.

Дихальна вправа «Кульбабка»

Для використання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо.) Завдання подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1- 3 рази.

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.

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.

Черепашка

Ця вправа знімає м'язову напругу. Уявіть, що ви черепашка, яка йде на повільну, розслаблену прогулянку. Уявіть, ніби раптово почався дощ.

- ❖ Щільно згорніться калачиком 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.

Ледачий кіт

Ця вправа знімає м'язову напругу. Уяви, що ти ліниве кошеня, яке щойно прокинулось після хорошого відпочинку:

- ❖ Почнай з великого позіхання

- ❖ Нявкой
- ❖ Тепер добре витягні руки, ноги і спину - повільно Як кіт - і розслабся.

Вправа «Лимон» Мета: досягти стану спокою.

Сядьте зручно: руки вільно розмістіть на колінах (долонями вгору), плечі та голова опущені, очі заплющені. Уявіть собі, що у Вас у правій руці — лимон.

Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили увесь сік».

Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття.

Тепер уявіть, що лимон знаходиться у вашій лівій руці.

Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття.

Після цього виконайте вправу одночасно обома руками.

Розслабтеся. Насолодіться станом спокою.

Вправа «Метелик» допоможе заспокоїти власні думки та повернути відчуття рівноваги. Метелик – це символ трансформації.

1. Знайдіть тихе та спокійне місце. Оберіть зручне положення.
2. Закрийте очі. Покладіть руки, схрестивши їх на грудях. Ліву руку на праву ключицю, а праву – на ліву.
3. Пальцями правої руки легенько постукайте по лівій ключиці. Пальцями лівої – по правій. Протягом хвилини продовжуйте це робити по черзі.
4. Тримаючи руки, зробіть три вдихи та видихи. А про себе або вголос скажіть: «Я у спокої. Я бажаю собі спокою, здоров'я та впевненості»
5. Зробіть по три повторення: постукування, дихання, промовляння слів.
6. На завершення зробіть три глибокі вдихи та видихи.

Техніка 5-4-3-2-1

Використовуючи цю техніку, ви, за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення.

Наприклад, звуки або фактуру предмета.

- ❖ Для цього, наприклад, назвіть 5 предметів, які ви можете побачити;
- ❖ 4 речі, які можете відчутти (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття доторків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню);
- ❖ 3 звуки, які ви можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника);
- ❖ 2 речі, які можете відчутти на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок);
- ❖ 1 те, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода).

Ви також можете помічати та про себе рахувати/називати предмети одного кольору чи форми, або ранжувати на свій розсуд.

Вправа «Моє безпечне місце»

Мета: допомогти учасникам досягти ресурсного стану.

А зараз ми відправимось в дуже особливе місце. Сядьте зручно. Відчуйте ноги, стегна, спину, руки, шию. Усьому тілу зручно і комфортно. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Заплющте очі, дихайте спокійно, ніби Ви збираєтеся от-от заснути.

Уявіть місце, де Ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реальне або фантастичне місце. Усе, що намалює Ваша фантазія – правильно – це Ваше безпечне місце, де Вам комфортно.

Подивіться в різні боки. Подивіться на небо. Розгляньте себе, як Ви одягнені, як взуті. Подивіться на різні кольори навколо. Уявіть, що Ви можете торкатися предметів навколо себе. Тепер подивіться далеко вперед. Що Ви бачите? Спробуйте побачити різні кольори й тіні. Можливо, Ви почуєте звуки, запахи. Коли ви тут, Ви відчуваєте себе спокійно й впевнено.

Тепер уявіть, що хтось особливий з вами поруч. Він сильний, він тут, щоб допомогти. Уявіть, що Ви вдвох повільно гуляєте. Вам добре. Ця людина – друг і помічник. Він може вирішувати Ваші проблеми.

Подивіться ще раз навколо. Запам'ятайте це місце добре. Можливо, Вам захочеться взяти щось із собою на згадку. Ви зможете будь-коли повернутися сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут. Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три. Потягніться як після сну.

Вправа «кола довіри»

В умовах стресових подій людині важливо розуміти, що вона не залишиться із проблемою сам на сам та зможе отримати підтримку від інших, задіявши свій соціальний ресурс. Сформувати та візуалізувати його допоможе вправа кола довіри.

Посередині аркушу малюємо маленьке коло та в середині пишемо своє ім'я, адже саме ви є шукачем ресурсу.

Навколо кола малюємо ще одне коло пишемо імена своїх найближчих людей, яким ви можете повністю довіритись у ситуації що склалась, та очікуєте від них цілковитої підтримки та розуміння.

Малюємо навколо ще одне коло там пишемо людей яким ви довіряєте, але вони не такі близькі, це можуть бути друзі, далекі родичі, люди з якими ви часто спілкуєтесь, підтримуєте хороші стосунки.

Малюємо ще одне коло в ньому ми пишемо своїх знайомих, яким ви також довіряєте це можуть бути колеги, знайомі, люди які потенційно можуть прийти на допомогу та підтримати вас у певних моментах.

За межі останнього кола внесіть інституції/організації, які також можуть виявитися корисними для того, щоб справитись із ситуацією : лінії довіри, медичні установи, психологічні чи юридичні консультації тощо. Це ті експерти які можуть бути взагалі незнайомі вам, але максимально корисними для вирішення питання.

Проаналізуйте свої кола довіри, імена які в них записані. Поміркуйте над тим , чи бажаєте наблизити когось до внутрішнього свого кола, чи можливо ви навпаки хочете когось віддалити, адже коло не є фіксованим. Ці кола формуються відповідно до конкретної ситуації та є гнучкою структурою, яка адаптується до потреб окремої особистості.

Вправа «Шлях героя»

Ця вправа є арт- технікою, яка сприяє усвідомленню життєвого шляху, ролі та місця особистості у власному життєтворенні.

Накресліть на аркуші паперу табличку розміром 2*3 клітинки:

- У першій клітинці намалюйте своїх героя або героїню. Можна дати їй ім'я та написати суперсилу.
- У другій – місію героя, чому він вирушає у подорож, що кличе його до пригод.
- У третій комірці зобразіть перешкоду, яку має подолати герой чи героїня , щоб досягти своєї мети.
- У четвертій промалюйте внутрішніх помічників, які підтримують героя/чи героїню.
- У п'ятій зовнішніх помічників, що приходять на допомогу.
- У шостій комірці зобразіть фінал історії, завершення пригод.

Після того як історія буде намальованою, бажано поділитися нею з іншими. Необхідно обговорити зображене, аналізуючи які почуття викликала вправа, що допомогла зрозуміти. Варто зосередитись на тому що герой/ чи героїня є художнім відображенням самого автора тому місія, помічники, перепони і власне фінал розповіді можуть багато розповісти про якість особистості яка їх створила.

Вправа «рецепт стресостійкості»

Ця вправа спрямована на консолідацію усіх ресурсів людини та їх візуалізацію. Результат її виконання - малюнок, постер, колаж,

презентація, мудборд тощо – може бути використаним в подальшому для пошуку ефективного способу швидкого відновлення та заспокоєння.

Виконуючи вправу можна опиратися на наведені нижче ресурси:

- ❖ Поміркуйте над тим, що дає підтримку у скрутні часи. Може потішити та розрадити. Це можуть бути конкретні речі, дії та вчинки (прогулянка, обійми, подарунки та ін.).
- ❖ Створіть рецепт стресостійкості у вигляді творчого продукту будь-якого формату.
- ❖ Обговоріть роботи і прокоментуйте, що саме і як допомагає, у яких ситуаціях найкраще спрацьовує.