

# Правила виживання кризовій ситуації

Тема:

*дихальні вправи на зняття  
стресу та негативних емоцій*



## Вправа 1. Обіймашки

Для цієї вправи тобі знадобиться **Помічник**. Це можуть бути батьки, брати, сестри, дідусі, бабусі, друг чи подруга. Але коли їх немає поруч або вони зайняті чимось важливим, **Помічником** може бути будь-яка м'яка іграшка або навіть подушечка. Головне – щоб вони тобі подобались і були приємні на дотик.

### **Тепер сама вправа:**

Якщо тобі лячно, страшно, ти чимось розчарований, розгніваний, ображений, переживаєш будь-яку негативну емоцію, обійми свого Помічника. Обійми міцно-міцно, і при цьому глибоко дихай. *Вдихай повільно через носик, а видихай через ротик.* Видихати слід повільно і сильно, начебто ти задуваєш свічку. Уяви, що разом з повітрям у тебе з грудей виходить і негативна емоція. Закрий оченята і уяви, що в грудях у тебе частинка блакитного неба, і з кожним видихом ця частинка стає все більш чистою, прозорою і легкою.

*Повторювати вправу до тих пір, поки твоє «небо» не стане зовсім-зовсім чистим і яскравим.*



## Вправа 2. Вітрячок

Для цієї вправи тобі знадобиться коктейльна соломинка та паперовий вітрячок. А якщо їх немає, тобі на допомогу прийде твоя уява.

Візьми соломинку і подуй на вітрячок, щоб він закрутився. Вдихай через ніс, і видуй повітря повільно і сильно, рівним потоком, безшумно та плавно. Якщо соломинки немає, то видихати слід через щілинку між губами. Уяви, як твій «вітрячок» крутиться. Уяви його колір і розмір, уяви який він великий і красивий.

Вправу слід повторити 5-6 разів. Це вирівняє твій емоційний фон і звільнить від негативних емоцій.



## Вправа 3. Паровозик

Вправа проста і легка. Потрібно тільки сісти зручненько, розправити плечі, заплющити очі і згадати будь-який мультяшний паровозик.

Ось він поволі зітхає, і ми повторюємо його глибокий вдих-видих. Потім паровозик двічі коротко і швидко вдихає і випускає пар – пих! пих! Ми повторюємо ці короткі вдохи-видохи. Потім знову довге зітхання, і два короткі вдохи-видохи.

Вдихаємо через ніс, видихаємо через рот.

Вправу повторюємо 1-2 хвилини, поки не прийдемо у стан рівноваги.



## Вправа 4. Кулька

Цю вправу слід виконувати, тримаючи спинку рівненько.

Уяви, що в животику у тебе надувна кулька. Вдих носиком - кулька надувається і стає велика-велика. Животик випинається. Видих - кулька здувається із звуком -с-, -з-, або -ш-.

Виконувати вправу 3-4 рази.





## Вправа 5. Чотири на два

Ця вправа потребує певного місця, де ти можеш зручно влаштуватися. Розправ плечі і заплющ очі. Через ніс вдихай повітря, повільно рахуючи до чотирьох. Потім затримай повітря у грудях і порахуй до двох. Через щілинку між губами видихай повітря, повільно рахуючи до чотирьох. Потім знову затримай дихання і порахуй до двох.

Таким чином, вдихи, видихи і паузи між ними мають бути в однаковому темпі, тобто рахувати треба однаково повільно.

Вправу повторити 5-6 разів.

A blue thought bubble with a scalloped border, containing the text 'Вдих: 1, 2, 3,' in a bold, dark red font. The bubble is connected to the top of a young girl's head by a thin blue line.

**Вдих: 1, 2, 3,**



## Вправа 6. Листочок

Заплющ очі і уяви, що у тебе на долонці лежить листочок. Уяви його форму, колір, розмір. Уяви, це паперовий листочок чи з якоїсь рослини.

А тепер обережно, тихенько, через носик набери повітря і сильно-сильно подуй на листочок. Уяви, як він зривається з долоні і злітає угору високо-високо. І поки ти повільно набираєш через носик повітря, він так же повільно опускається назад у твою долоньку.

Вправу повторити 5-7 разів.





**Бажаю тобі  
завжди зберігати спокій  
і бути на позитиві!**

**Гарного настрою  
та мирного неба!**



**Дякую за увагу!**