

Комплекс вправ «Як зняти стрес»

Вправа «Звільнення від стресу»

Мета: учити дітей розслаблятися завдяки правильному диханню.

Коментар до вправи

Психолог.

1. Станьте прямо й максимально розслабте тіло. Дихайте через ніс як найглибше. Не потрібно працювати як насос, подих повинен бути хаотичний і досить швидкий. Концентруйте увагу тільки на диханні. Тіло одночасно може почати рухатися, не заважайте йому. Навпаки, намагайтеся реалізувати те, що вам хочеться зробити. Робіть усе якомога енергійніше, намагайтеся перетворитися в суцільний згусток енергії.

2. Станьте прямо й підніміть руки вгору. Починайте вигукувати «ха», намагаючись звільнитися від негативних емоцій, викинути все, що вам заважає, вичерпати себе. Робіть це якомога енергійніше. Швидко опускайте руки вниз.

3. Застигніть у тому положенні, у якому ви зупинилися. Прислухайтеся до того, що відбувається всередині вас. Не намагайтеся виявити в собі щось незвичайне, а просто станьте стороннім спостерігачем. Починайте легко танцювати, кружляти, наспівувати. Відчуйте благодать і звільнення.

Вправа «Чудова усмішка»

Мета: учити дітей розслабляти міміку.

Коментар до вправи

Психолог. Дуже корисно починати день так: уранці перед дзеркалом потрібно виконати що-небудь приємне, що допоможе

додати обличчю привітного виразу. Тільки з таким обличчям ви можете звертатися до навколишніх. Посмішка не повинна бути на замовлення — така посмішка не допомагає.

Вправа «Подолання нудьги й поганого настрою»

Мета: учити дітей розслаблятися в довільному танці.

Обладнання: аудіозапис музичних творів.

Коментар до вправи

Психолог. Увімкніть швидку музику (яка вам подобається) й довільно потанцюйте. Ви переконаєтеся, що такий танець (іноді до легкого поту) викличе у вас м'язову радість.

Вправа «Мелодія»

Мета: учити дітей піднімати собі настрій співом або насвистуванням знайомої мелодії.

Коментар до вправи

Психолог. Пригнічений стан легко зняти, а хороший настрій стає ще кращим від насвистування мелодії з «настроєм» (про себе), або приспівуванням відомої пісні, навіть якщо ви не знаєте слів.

Вправа «Подих під час релаксації»

Мета: навчити учнів правильно дихати під час релаксації.

Опис вправи

Психолог. Дихати треба неглибоко, гармонійно, оскільки потреба організму в кисні невелика. Одночасно подумки вимовляти: «а», «про», «розум», відчуваючи, що під час вимови «а» заповнюються нижні частини легень, під час вимови «про» — середні, а «розум» — верхні (ніби струмінь іде в голову). Видихнути через рот вузьким струменем, наче огортаючи тіло «спіраллю» від голови до ніг. Одночасно потрібно заплющити очі,

якщо після видиху не хочеться дихати, вимовити коротку фразу:
«Я спокійний, радісний».

Висновок

Ці консультації, заняття, рекомендації та поради не є остаточними та обов'язковими. У кожного психолога є свої методи, свій інструментарій. А ми постаралися підсумувати досвід роботи з усіма учасниками процесу підготовки випускників до ЗНО. Особливо він знадобиться молодим психологам та тому, хто перший раз починає працювати над цією проблемою.

Мета кожної школи — підготувати та випустити в життя здорових, розумних та щасливих дітей!

