



# ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ

підбірка вправ для стабілізації  
психофізіологічного стану учнів





# Вправи руханки

Для поширення фізичної активності на уроках – кілька хвилин руханки допомагають дітям зняти напруження, розслабитись, перемкнути увагу, підняти настрій. Насамперед, ранкова руханка дозволяє остаточно прокинутись, розім'яти м'язи, доставити порцію кисню до всіх клітин тіла – тому після неї таке приємне відчуття включеності в день. Заряд енергії допоможе почати день на позитиві, що особливо важливо, коли надворі похмура погода або, як зараз, немає можливості відвідувати навчальний заклад та надовго вийти на вулицю.

Також **щоденна рухова активність** – це запорука не лише фізичного, але й психологічного здоров'я: **знижує дратівливість і тривожність; додає впевненості в собі; сприяє соціальній інтеграції у суспільстві.**

Якщо дитина недостатньо рухається, у неї може розвинути гіподинамія. Цю хворобу ще називають «хворобою цивілізації». У разі гіподинамії погіршуються кровообіг, дихання, травлення, знижується м'язова сила. Страждають й інші функції організму: гіршають пам'ять, увага, знижується розумова і фізична працездатність. Імунітет знижується, дитина частіше хворіє.

Підібрані вправи підходять як для розминки на дистанційних уроках для дітей, підлітків і педагогів, так і як для фізичного розвантаження учнів на перервах чи під час дозвілля на ГПД.

## Посилання на сучасні відеоролики з руханками для дітей:



### Руханка «Крокуй до укриття»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

[https://www.youtube.com/watch?v=DxS\\_dV9T55U&list=WL&index=18](https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U&list=WL&index=18)

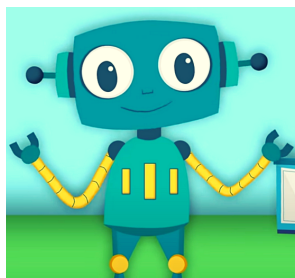


### Руханка танець «Dance battle Tiger vs Hare»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=3LAjkISXpbl>



### Руханка танець «Robot Dance»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=dOnDFDJA9D4>



### Руханка танець «Lemur Dance»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=YcdTXsIJC9A>



### Руханка танець «Monster Dance»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=9xP-9tbL6iw>



### Руханка танець «Tiger Dance»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=OkVC5K6yldQ>



### Руханка танець «Hare Dance»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY>



### Руханка танець «Christmas Dance»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=aDL9Jdl51jM>

## Вправа на напруження та розслаблення «Сокира»

Вікова категорія: **молодший** та **середній** шкільний вік (6-14 років).

Вихідне положення – стоячи або сидячи.

Хід виконання:

- Уявіть, що ваші руки це сокира, за допомогою якої вам потрібно розрубати дрова.
- Зробіть глибокий плавний вдих. Руки, складені долонями одна до одної з уявною сокирою, заводимо за голову та згинаємо у ліктях.
- Намагаємось максимально напружити руки і давити долонями одна одну.
- З сильним, активним видихом, максимально напруживши м'язи рук, робимо різкий рух вперед, ніби намагаючись розрубати сокирою повітря.
- Повторити вправу 10 разів.



## Вправа руханка «Мокрий собака»

Вікова категорія: **учні 1-11-х класів** (6-18 років).

Вихідне положення – стоячи.

Хід виконання:

Запропонує учням встати, уявити та виконати наступне: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».



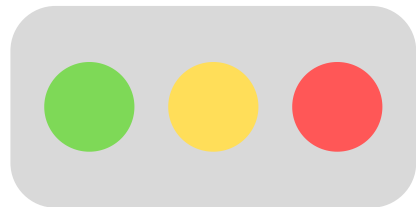
## Вправа руханка «Світлофор»

Вікова категорія: **молодший шкільний вік** (6-10 років).

Вихідне положення – стоячи.

Хід виконання:

Учні рухаються, а вчитель віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо вчитель каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» – учасники продовжують іти на місці й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується швидко.



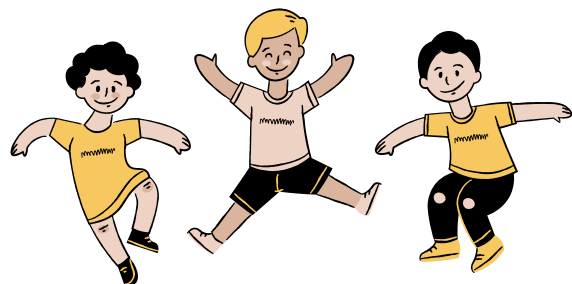
## Вправа руханка «Брикання»

Вікова категорія: **учні 1-11-х класів** (6-18 років).

Вихідне положення – стоячи.

Хід виконання:

- По черзі ногами робимо рухи, ніби намагаємось відбрикнутись від когось або чогось, максимально струшуючи розслаблені нижні кінцівки.
- Спочатку – виконуємо рухи вперед по черзі правою та лівою ногами.
- Повторюємо ті ж рухи в задньому напрямку.
- Виконайте вправу по 10-15 разів для кожної ноги в задньому та передньому напрямках.



# Вправи для зняття зорової напруги

Під час роботи з комп'ютером чи смартфоном виникає **навантаження на очі**, значно більше, ніж при читанні паперової книги чи навіть перегляду телебачення. Це пов'язано з тим, що при навчанні та роботі перед екраном **доводиться з близької відстані зосереджено читати дрібний текст, розглядати малюнки, цифри та динамічні зображення**. У наслідок чого, через надмірну зосередженість частота моргання зменшується, а роівки очей пересушуються. Все це призводить до перенапруження зорових м'язів та як наслідок **викликає швидке стомлення очей, їхньої печії та погіршенню зору**.

Пропонуємо вам використовувати комплекс вправ, які допоможуть зняти напруження та зберегти здоров'я очей. Їх можна робити наприкінці онлайн уроків або під час перерв.

Посилання на сучасні відеоролики з комплексом вправ для зняття зорової напруги:



## Гімнастика для очей

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=8G87kg9s1HM>



## Гімнастика для очей

Молодший шкільний вік (6-10 років);  
Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=8gvoPGoxnxA>

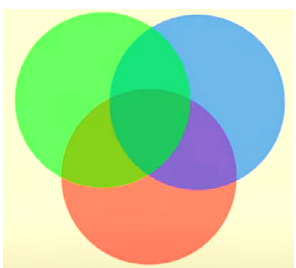


## Комплекс вправ для очей

Середній шкільний вік (11-14 р.);  
Старший шкільний вік (15-18 р.)

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=6UZ3V4eoWN4>



## Гімнастика для очей

Учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

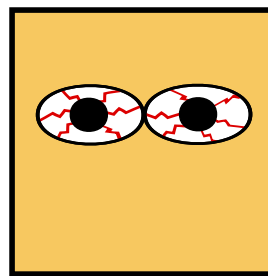
[https://www.youtube.com/watch?v=u4wWOo\\_t7Zo](https://www.youtube.com/watch?v=u4wWOo_t7Zo)

## Комплекс вправ для очей №1

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:



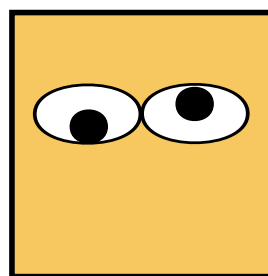
1. Дивіться вдаль прямо перед собою 2–3 с. Поставте палець на відстань 25–30 см від очей, дивіться на нього 3–5 с. Опустіть руку, знову подивіться вдалечінь. Повторити до 10–12 разів.
2. Проводьте олівець на відстані витягнутої руки до кінчика носа та назад, стежачи за його рухом. Повторити до 10–12 разів.
3. Прикріпіть на віконному склі на рівні очей круглу позначку діаметром 3–5 мм. Переводьте погляд із віддалених предметів за вікном на позначку та назад. Повторити до 10–12 разів.
4. Відкритими очима повільно, в такт диханню, плавно малюйте очима вісімку в просторі: по горизонталі, вертикалі, діагоналі. Повторити 5–7 разів у кожному напрямку.
5. Поставте великий палець руки на відстані 20–30 см від очей. Дивіться двома очима на кінець пальця 3–5 с. Закрийте одне око на 3–5 с. Потім знову дивіться двома очима, закрийте інше око. Повторити до 10–12 разів.
6. Дивіться 5–6 с. на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Повільно відводьте руку вправо. Стежте поглядом за пальцем, не повертаючи голови. Те ж виконайте лівою рукою. Повторити 5–7 разів у кожному напрямку.
7. Не повертаючи голови, переведіть погляд у лівий нижній кут, потім – у правий верхній, правий нижній, лівий верхній. Повторити 5–7 разів. Потім – у зворотному порядку.

## Комплекс вправ для очей №2

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:



1. Швидко покліпати очима, закрити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4-5 разів.
2. Міцно зажмурити очі (рахуючи до 3), відкрити очі та подивитися вдалечінь, рахуючи до 5-ти. Повторити 4-5 разів.
3. Витягнути праву руку вперед. Стежити очима, не повертаючи голови, за повільними рухами вліво і вправо, вгору і вниз вказівного пальця витягнутої руки. Повторити вправу 4-5 разів.
4. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1-4, потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1-6. Повторити 4-5 разів.
5. У середньому темпі проробити 3-4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само у лівий бік. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь - на рахунок 1-6. Повторити вправу 1-2 рази.

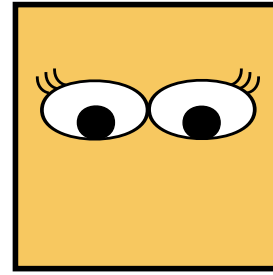
## Комплекс вправ для очей №3

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

1. На глибокому вдиху сильно зажмурте очі, відчуйте, як напруга м'язів очей переходить в напругу обличчя, голови, шиї. Далі швидко видихнете і на цьому видиху відкрийте широко очі. Дану вправу варто повторити 5 разів.
2. Закрийте очі, відчуйте повне розслаблення, потім очними яблуками опишіть вісімки. Повторюйте вправу 10 разів. Потім змініть напрямок і повторіть ще 10 разів. Дихайте рівномірно і спокійно.
3. Покладіть кінчики пальчиків на скроні, злегка стисніть їх. Потім моргніть швидко і легко кілька разів. Відпустіть скроні й розслабте очі. Повторіть кілька разів.



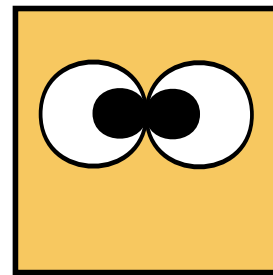
## Комплекс вправ для очей №4

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи або лежачи.

Хід виконання:

1. Закрийте очі і кінчиками пальців здійснійте обертальні рухи навколо очей. Від скронь до носа знизу і від носа до скронь зверху над бровами. Повторіть процедуру близько 10 разів. Під час вправи дихайте рівномірно. Особливу увагу варто приділити позі, в якій ви робите масажні вправи. Якщо ви затиснуті, або вам незручно сидіти, то й очі ви не зможете розслабити до належної міри. Тому перш, ніж приступати до масажних вправ, прийміть зручне положення, наприклад, сядьте в м'яке крісло, а ще краще ляжте - горизонтальне положення сприяє припливу крові, а, отже, і кисню до голови і очам.
2. Частиною долоні, а саме м'якою подушечкою в основі великого пальця, промасажуйте повіки. Рухи повинні бути ні в якому разі не жорсткими та швидкими. Плавна і дбайлива кілька разів проведіть внутрішньою частиною долоні по повікам. Коли масажна вправа буде закінчена, очі відкривайте повільно, подбайте про те, щоб в перший момент після вправи в очі не потрапив яскраве світло.
3. Особливе місце серед релаксаційних вправ для очей займає релаксація за допомогою темряви. Закрийте очі долоньками, пальці схрестіть на лобі. А тепер відчуйте темряву в очах і постарайтеся її поглибити і зафіксувати. У темряві відбувається максимальне розслаблення очей, під час якого очі відновлюються. Щоб така релаксаційна вправа набула максимального ефекту, постарайтеся збільшити його тривалість хоча б на 2 хвилини. А перед тим, як відкрити очі після вправи, спершу зажмурте їх, і потурбуйте, щоб у момент відкриття в очі не падало дуже яскраве світло.





# Вправи для боротьби зі стресом

Зараз ми живемо у високому **перманентному стресі** – він то більший, то менший, залежно від подій. Тому **маємо приділяти особливу увагу своєму психічному стану**, відпочинку та поповненню ресурсів. Мають бути хороші сон, харчування, треба пити достатньо рідини, чергувати напруження. Це зараз важливіше, ніж у звичайному мирному житті. Чим складніші обставини, тим більше уваги мусимо приділяти відпочинку **та напрацюванню ресурсу**. Ми маємо використовувати те, що нам допомагає, частіше, ніж робили це у звичайному житті.

Саме тому ми підібрали психологічні **вправи спрямовані на зняття як емоційної так і м'язової напруги**, на стабілізацію загального стану як учнів та і вчителів підчас проведення дистанційних уроків.

## Посилання на відеоролики з вправами для боротьби зі стресом:



### Вправа для зняття стресу «Черепашка»

Молодший шкільний вік (6-10 років);  
Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – стоячи.

[https://www.youtube.com/watch?v=Ox\\_vERq7Gu4](https://www.youtube.com/watch?v=Ox_vERq7Gu4)



### Вправа для зняття стресу «Пір'їна/ статуя»

Молодший шкільний вік (6-10 років);  
Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=nvT2vyWfa6l>



### Вправа для зняття стресу «Лимон»

Молодший шкільний вік (6-10 років);  
Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=hguSKqCOJOM>



### Вправа для зняття стресу «Квітка та свічка»

Молодший шкільний вік (6-10 років);  
Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=hVTqEEVUZaw>



### Вправа для зняття стресу «Ледачий кіт»

Учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи або стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=NHBEUdOaHg8>



### Вправи для зняття емоційної напруги (дихання та релаксація на контрасті)

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – сидячи.

[https://www.youtube.com/watch?v=FdHpOENZnq\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=FdHpOENZnq_M)



### Вправа «Техніка релаксації Джейкобсона» (початок на 1 хв.)

Середній шкільний вік (11-14 р.);

Старший шкільний вік (15-18 р.)

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU>



### Вправа «Заземлення: 5, 4, 3, 2, 1»

Учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи або стоячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=WAP8eTJ8eFU>

## Вправа «Де мої ноги?»

*Вікова категорія:* учні 1-11-х класів (6-18 років).

*Вихідне положення* – сидячи або стоячи.

*Хід виконання:*

Відчуйте ноги на підлозі. Порухайте пальцями ніг, змістіть вагу з однієї ноги на іншу. Ви можете стояти або сидіти, просто зосередитись на землі під ногами (можна робити з відкритими або закритими очима).



## Вправа «Протистресове дихання»

*Вікова категорія:* учні 1-11-х класів (6-18 років).

*Вихідне положення* – сидячи.

*Хід виконання:*

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).

Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку». Виконуйте цю вправу 5-10 разів.



## Вправа «Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»

*Вікова категорія:* учні 1-11-х класів (6-18 років).

*Вихідне положення* – сидячи або стоячи.

У випадку дезорієнтації від надмірних емоцій, використовуйте вправу, яка допоможе вам швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та увімкне лобну ділянку мозку за рахунок називання слів.

*Хід виконання:*

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів одного кольору. Назвіть їх;
- Прислухайтеся та почуйте 4 різних звуків. Назвіть їх;
- Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик;
- Відчуйте 2 різні запахи. Назвіть їх;
- Визначте щось 1 на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).





# Дихальні вправи для зняття стресу та панічних атак

Дихання – дієвий інструмент, який завжди є в нашому розпорядженні. Дихання допомагає сконцентруватися на собі, на своїх відчуттях, швидко переключитися.

Вправи на дихання допомагають краще справлятися з тривогою, стресовими ситуаціями чи панічними атаками. Наприклад, коли ми дуже збуджені чи боїмося, коли відчуваємо стрес, наше дихання прискорюється, стає коротким, утрудненим і поверхневим, збивається зі звичайного ритму, і навпаки, коли ми спокійні, наш вдих глибший, а видих спокійний та повільний. Тому, якщо, з одного боку, тривога чи стрес збивають наше дихання, то, за допомогою дихання ми можемо змінити емоцію та повернутися зі стресу у стан спокою та умиротворення.



## ВАЖЛИВО!

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



### Вправа «Дихання по квадрату при панічних атаках»

Учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=3W1UiXZhmOU>



### Вправа «Дихальна релаксація»

Учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=67nsp58w284>

## Вправа «Повне дихання»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується.

Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітину (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря, розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».



## Вправа «Квадратне дихання»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

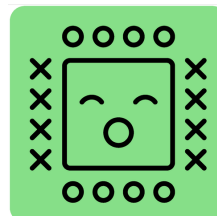
Вихідне положення – сидячи.

Ця вправа – одна з найпростіших методик швидкого заспокоєння. Вона складається з чотирьох етапів: вдих – пауза – видих – пауза, кожен з яких займає по 4 секунди. Кількість часу виконання кожного з етапів можна збільшувати у відповідності до власних потреб та відчуттів.

Можливі способи адаптації:

Для дітей молодшого шкільного віку: під час виконання вправи дитина може водити пальцем однієї руки по долоні іншої, малюючи квадрат. На вертикальних гранях уявного квадрату робиться вдих або видих, а на горизонтальних – паузи.

Інший варіант - знайдіть квадратний чи прямокутний предмет навколо вас (вікно, двері, шафа, монітор, ін.). Починайте вести поглядом вліво – вниз – вправо – вгору. Тепер підключіть дихання: вліво (вдих) – вниз (затримка); вправо (видих) – вгору (затримка). Вдих через ніс (ніби вдихаємо животом), видих через рот.



## Вправа «Дихання тисяча...»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

1. Повільно вдихніть через ніс (при цьому починайте рахувати – тисяча один, тисяча два, тисяча три) і приємно наповніть легені аж до живота.
2. Видихайте повільно (тисяча один, тисяча два, тисяча три) та звільніть легені від повітря, аж до черевної порожнини.
3. Скажіть тихо собі: «Моє тіло звільняє напругу». Повторіть п'ять разів, повільно і зручно.



## Вправа «Ритмічне дихання»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

Пропонуємо виконувати вправу за схема 4–2–4.

- 4 секунди – вдихаємо (при цьому буде простіше згинати пальці рук і рахувати (1,2,3,4).
- 2 секунди – затримка дихання.
- 4 секунди – видихаємо (рахуємо 1,2,3,4).

Затримка – це не перекриття дихання, а процес. Процес переходу вдихання у видихання і навпаки, ледве вловимо. Коли видихаєте, уявляйте, що напруга з усього тіла починає спадати.



## Вправа «Дихання при ходьбі»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – ситоячи.

Хід виконання:

Ідемо звичним темпом і рахуємо: 4 кроки – вдих, 4 кроки пауза (затримка); 4 кроки – видих, 4 кроки – пауза (затримка). Темп може бути 3 кроки, чи 2. Ритм індивідуальний.



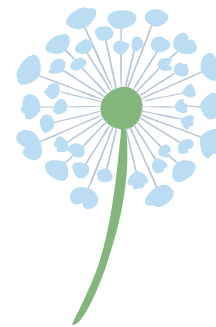
## Дихальна вправа «Кульбабка»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – ситоячи.

Хід виконання:

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



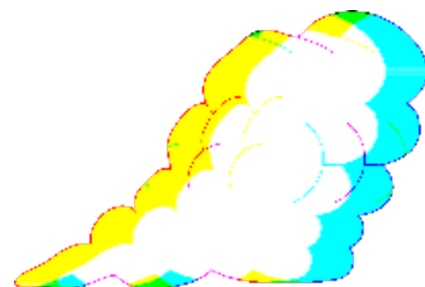
## Вправа «Кольорове дихання»

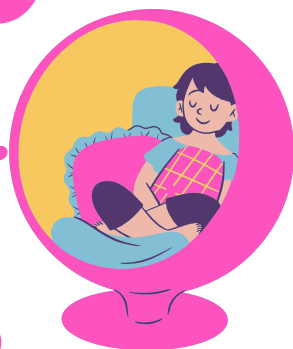
Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

Уявіть собі колір, що представляє напругу. Коли ви починаєте звертати увагу на своє дихання, уявіть, як видихаєте цей колір, а разом із ним видихаєте напругу. Тепер вигадайте колір, що являє собою спокій, гарні почуття. Вдихайте цей колір, це кольорове повітря спокою та рівноваги. Робіть це пару хвилин.



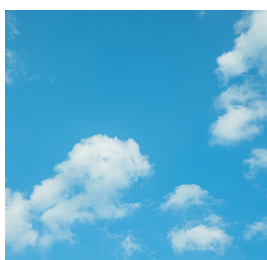


# Вправи для релаксації та психологічного розвантаження

Психологічне розвантаження полягає у використанні приємних вражень, позитивних емоцій. Для цього в процесі навчання можна використовувати такі психотерапевтичні прийоми як звукотерапія, музикотерапія, казкотерапія, ігротерапія, кольоротерапія. Це сприяє різнобічному розвитку дитини, стимулює роботу мозку.

Запропоновані вправи для психологічного розвантаження найкраще проводити під спокійну музику. Регулярне виконання цих вправ допоможе дитині відчувати спокій, зрозуміти свої почуття та стати більш врівноваженою. У результаті ви зможете допомогти дитині вирівняти емоційний стан, накопичити внутрішній ресурс та відчувати впевненість у собі.

Посилання на сучасні відеоролики з вправами для релаксації та психологічного розвантаження:



## Вправа на медитацію «Хмаринки»

Молодший шкільний вік (6-10 років);

Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – сидячи або лежачи.

[https://www.youtube.com/watch?v=nvgFOQlw\\_ZA](https://www.youtube.com/watch?v=nvgFOQlw_ZA)



## Вправа «Обійми метелика»

Учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=UJ0FvBHsDLg>

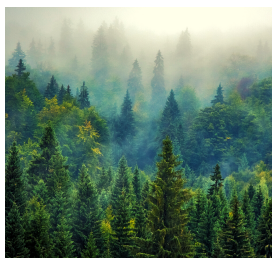


## Вправи на релаксацію «Я сонце»

Молодший шкільний вік (6-10 років).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=gyнетqL-oa4>

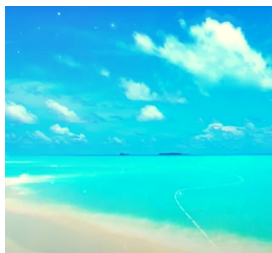


### Вправи на релаксацію «У лісі»

Молодший шкільний вік (6-10 років);  
Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=VTEFjcQvCoQ>



### Вправи на релаксацію «Я море»

Молодший шкільний вік (6-10 років);  
Середній шкільний вік (11-14 р.).

Вихідне положення – сидячи.

<https://www.youtube.com/watch?v=4SZ16iUrA8>

## Вправа «Подорож на хмарі»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи або лежачи.

Хід виконання:

Сядь зручніше і заплющ очі. Глибоко вдихни і видихни. Я хочу тебе запросити у подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту хмару, схожу на гору м'яких подушок. Відчуй, як твоя спина і ноги зручно вместилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Твоя хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе тебе в місце, де ти почувашся щасливим. Спробуй побачити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися. Злізь зі своєї хмари і подякуй їй за таку чудову подорож. Тепер спробуй уявити місце, де ти почувашся спокійно і щасливо.



## Вправа «Обійми самопідтримки»

Вікова категорія: учні 1-11-х класів (6-18 років).

Вихідне положення – сидячи або стоячи.

Хід виконання:

1. Поклади одну руку під пахву іншої руки, а іншою обхопи себе так, щоб долоня припала на плече: ти обіймаєш себе (див. малюнок).
2. Заплющ очі і зосередь свою увагу в тілі.
3. Влаштуйся зручніше в цій позиції, відчуй опору, яку вона дає. І дозволь собі побути у «контейнері», наче в теплих обіймах люблячої матері.
4. Спостерігай, які зміни відбуваються у диханні, тілесних проявах, у тому, як ти відчуваєш себе у просторі.
5. Посидь так якийсь час (1-2 хв.), доки не відчуєш себе більш стабільно і спокійно.



## Вправа «Біла хмара»

*Вікова категорія:* учні 1-11-х класів (6-18 років).

*Вихідне положення* – сидячи або лежачи.

*Хід виконання:*

Закрийте очі і уявіть, що ви лежите на спині в траві. Прекрасний теплий літній день. Ви дивитися в дивно чисте блакитне небо, воно таке незвичайне. Ви насолоджуєтеся ним. Ви насолоджуєтеся чудовим видом. Ви повністю розслаблені і задоволені. Ви бачите, як далеко на горизонті з'являється крихітна біла хмарина. Ви зачаровані її простою красою. Ви бачите, як вона повільно наближається до вас. Ви лежите, і ви абсолютно розслаблені. Ви в ладу з самим собою. Хмарина дуже повільно підпливає до вас. Ви насолоджуєтеся красою чудового блакитного неба і маленької білої хмарки. Вона якраз зараз над вами. Ви повністю розслаблені і насолоджуєтеся цією картиною. Ви в повній гармонії з самим собою. Уявіть собі, що ви повільно встаєте. Ви піднімаєтеся до маленької білої хмаринки. Ви підіймаєтеся все вище і вище. Нарешті, ви досягли маленької білої хмарки і ступаєте на неї. Ви ступаєте на неї і самі стаєте маленькою білою хмаркою. Тепер і ви – маленька біла хмаринка. Ви абсолютно розслаблені, в вас панує гармонія, і ви літаєте високо-високо в небі.



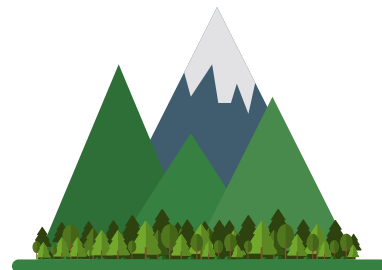
## Вправа «Гора»

*Вікова категорія:* учні 1-11-х класів (6-18 років).

*Вихідне положення* – сидячи, спину випрямити, очі закрити.

*Хід виконання:*

Займи зручну позу. Краще сядь. Випрями спину. Закрий очі. Зроби глибокий вдих і видих і пригадай, коли останнього разу ти відчував/ла себе у безпеці. Що це за відчуття? Де воно знаходиться в твоєму тілі? Дозволь собі зупинитись і побути в цьому місці. Уяви велику гору із засніженими вершинами. Відчуй, як вона міцно вросла в землю. Зосередься на відчуттях в тілі, коли ти дивишся на цю гору. А тепер уяви, що ти і є ця гора. Ти міцно стоїш на землі. У тебе стільки ж сили та непохитності, а довкола – вільний простір. Відчуйте свої ноги, стегна і таз як основу гори, тулуб – як кістяк, плечі – як скелі, а голову – неначе вершину. На видиху посилюй відчуття себе як гори. Уяви, що зараз розпал літа, і ти спостерігаєш за життям навколо гори: співають птахи, зеленіють рослини, бігають тварини. На зміну літу спочатку йде осінь, потім настає зима, і, нарешті, навесні знову все починає оживати. Ти, як гора, спостерігаєш за зміною пір року. Незважаючи на всі зміни, всередині тебе - спокій, сила та стабільність. Побудь в цьому стані хвилину і розплющ очі, коли будеш готовий/ва.



## Вправа «Я-Сонячний Зайчик»

Вікова категорія: **молодший** та **середній** шкільний вік (6-14 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

Я – Сонячний Зайчик. Я весело стрибаю між зеленим листям. Я граюся у хвильках. Я малюю маленьким пензликом ластовиння на обличчях дітей. Я весь складаюсь зі світла і тому моє серце вільне від печалі та сумних думок. Сумні думки можуть приходити, як хмарини, які закривають на деякий час сонце. Але через декілька хвилин сонце знову визирне з-за хмари і веселі сонячні зайчики застрибають довкола. Навіть якщо великі темні хмари закриють сонце, воно все одно розвіє пільму і засяє на небі. Я веселий Сонячний Зайчик. Так добре бути Сонячним Зайчиком, нести світло та радість оточуючим.



## Вправа «Я – Вода»

Вікова категорія: **молодший** та **середній** шкільний вік (6-14 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

Я – Вода, я можу бути різною. Я можу вільно плинути широкою річкою, а можу веселим струмком стрибати по камінцях. Можу маленьким джерелом пробитися крізь товщу землі. А можу пролитися на спраглу землю життєдайним дощем або випасти росою. Можу розлитися безкрайнім морем. Можу піднятися величезною хвилею. Немає меж моїм можливостям, бо я сама не маю меж, бо Я – Вода. Я не маю сталої форми, я можу бути різною, і все ж таки Я – це завжди Я.



## Вправа «Я – Росток»

Вікова категорія: **молодший** та **середній** шкільний вік (6-14 років).

Вихідне положення – сидячи.

Хід виконання:

Я – маленький зелений Росток. Я такий тонкий та тендітний, але своїми корінцями я міцно тримаюсь за землю, а мої зелені плечі долають твердий асфальт, бо я тягнуся до сонця. Так, я маленький зелений росток, але в мені є сила землі, бо своїм корінням я проникаю в землю, я стверджуюся на ній. В мені є сила води, бо я відчуваю, як вона живим соком струменить по моїм судинам. В мені є сила сонця, бо я відчуваю, як його світло перетворюється на мої зелені клітини. Так, я маленький зелений Росток, але моя сила проламає міцний асфальт, бо ніщо не може завадити мені тягнутись до сонця!





# Інформаційно-просвітницькі повідомлення з протидії насильства та булінгу



## Протидія домашньому насильству над дітьми в умовах дистанційної освіти

Громадська організація «Ла Страда – Україна» за підтримки Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) підготувала два ліфлети щодо протидії домашньому насильству над дітьми в умовах дистанційної освіти.

У стислому вигляді представлені рекомендації для освітян про те:

- як виявити домашнє насильство над дитиною в умовах дистанційного навчання;
- як реагувати на ситуацію та допомогти дитині.



У ліфлеті для хлопців та дівчат надані пояснення:

- як проявляється домашнє насильство над дитиною;
- як діяти дитині у ситуації домашнього насильства.

<https://la-strada.org.ua/download/protydiya-domashnomu-nasylstvu-nad-ditmy>



## Інформаційне повідомлення для учнів про кібербулінг: «Mr. Nox | Діана і Денис»

Документальний анімаційний ролик створений у межах Всеукраїнської кампанії проти кібербулінгу Docudays UA. Анімація заснована на реальній історії школярки Марти Новосад, яка змогла захиститися від кібербулінгу. Авторка ролика: художниця аніматорка Діана Денис.

Проект реалізовано за підтримки програми Culture Bridges, що фінансується Європейським Союзом та здійснюється Британською Радою в Україні в партнерстві з EUNIC – Мережею національних інститутів культури Європейського Союзу.



<https://www.youtube.com/watch?v=KuCuc6jcKUc>



## Кібербулінг. Як я перестала бути жертвою | Денис Сполітак

Документальний анімаційний ролик створений у межах Всеукраїнської кампанії проти кібербулінгу Docudays UA. Анімація заснована на реальній історії школярки Катерини Кусмарової, яка змогла захиститися від кібербулінгу. Автор ролика: режисер, художник-аніматор Денис Сполітак.

Проект реалізовано за підтримки програми Culture Bridges, що фінансується Європейським Союзом та здійснюється Британською Радою в Україні в партнерстві з EUNIC – Мережею національних інститутів культури Європейського Союзу.



<https://www.youtube.com/watch?v=2GQdfpdfvZA>



## Як боротися з булінгом: поради для дітей

Інформаційне повідомлення для учнів: «Якщо ти зіткнувся з булінгом, не закривайся у собі – з цим не впоратися самотужки. Дізнайся, що робити і де шукати допомогу».



<https://www.youtube.com/watch?v=espwzDTLVkE>



## Як запобігти булінгу – поради для свідків

Інформаційне повідомлення для учнів: «Для декого школа – не фан і друзі, та навіть не фізика чи хімія. Це постійне фізичне і психологічне насильство. Дізнайся, що робити, якщо ти став свідком булінгу».



[https://www.youtube.com/watch?v=9de\\_ose8pig](https://www.youtube.com/watch?v=9de_ose8pig)



## Проект Мін'юсту «Я МАЮ ПРАВО!». Тема: Домашнє насильство

Інформаційне повідомлення для учнів про домашнє насильство, його різновиди та куди можна звернутися з повідомленням про випадок домашнього насильства або про реальну його загрозу.



<https://www.youtube.com/watch?v=l-L0dmGZuyA>

# Посилання на корисні ресурси:



**PROMETHEUS**

Базова психологічна  
допомога в умовах війни



**PROMETHEUS**

Інформаційна гігієна під  
час війни



**PROMETHEUS**

Психологія стресу та  
способи боротьби з ним



**PROMETHEUS**

Шкільне життя онлайн



Безоплатна психологічна  
допомога під час війни  
(список ресурсів).



Безкоштовна служба  
психологічної допомоги  
PSY-U2

Також можна поспілкуватися через переписку у телеграмі,  
або замовити дзвінок без відео у Кризовій Порадні

+380965807688 (poradnya1)  
+380500732903 (@poradnya2)

Контактні телефони працівників соціально-психологічної служби ліцею:

Яремчук Олена Іллівна

+380 953 695 303

Філіпенко Вікторія Миколаївна

+380 632 882 608

Грибенко Ірина Віталіївна

+380 635 028 915

Араджионі Світлана Сергіївна

+380 990 822 501

Махаринський Степан Андрійович

+380 630 674 063