

# Саморегуляція

## для дітей від 5–11 років

1

### Струси те, що тобі не потрібно!

Напругу, яка накопичується в тілі, **потрібно добре з себе струсити. По черзі струси кожну ногу.** Потім можеш струсити руку, пальці, зап'ястя. **Врешті-решт, струси головою.** На закінчення потряси цілим тілом. **Чи зникла хоча б частина неприємних відчуттів?**



2

### Живіт – це кулька!

Уяви, як твій живіт **підіймається, а потім знову опускається** під час дихання. Бачиш, **дуже схожий на кульку, яку ти можеш надути?** Повтори цю вправу п'ять разів.



3

### Вистрибни як попкорн!

**Потрібно присісти на підлогу та скрутитися до клубочку.** Уяви, що ти кукурудзяне зернятко, яке нагрівається в горщику (приблизно 10 секунд). **Раптом лопаєшся та стрибаєш у повітря – як попкорн!** Повтори цю вправу від п'яти до п'ятнадцяти разів.

