

Саморегуляція для дітей від 9–18 років



1

Все буде добре!

Згадай про якийсь **ВИПАДОК**, коли ти зміг подолати якусь неприємну ситуацію. Пригадай, що ти відчував в ті хвилини.

2

Музика в мені!

Увімкни собі улюблену веселу пісню! Зосередься на мелодії та ритмі. Обери собі один музичний інструмент або голос та зосередься на ньому! **Усвідом енергію в своєму тілі** Хочеш танцювати? **ТАНЦЮЙ!**

3

Дихання як якір

Закрий очі та зосередься на своєму диханні. Декілька разів повільно вдихни через ніс та видихни через рот. **Уяви, що твоє дихання – це якір, який утримує корабель на місці під час вітряної погоди.** Дихання – це якір, який тебе втримає, навіть коли навколо тебе або в тобі бушують бурі. **Дихання тобі допоможе впоратися за стресом, гнівом, страхом та сумом.**



4

Моя квіткова клумба

Уяви собі гарну квіткову клумбу. Ті відпочиваєш в гамаку та одночасно її роздивляєшся. **Легідний вітерець пестить твоє обличчя.** Навколо тебе співають птахи та ти відчуваєш аромат квітів. **Ти повністю спокійний та твоє тіло розслаблене.**



5

Напруж та розслаб м'язи

Зосередься на якійсь частині свого тіла та з усієї **сили напруж в ній м'язи**, доки вони не стануть твердими як каміння (наприклад, в цілому тілі або лише в руці, в обличчі). **З видихом поступово розслаб м'язи.** Повтори декілька разів. **Зосередься на том, що ти відчуваєш** перед напруженням м'язів, під час їхнього напруження та після їх розслаблення.

6

Надзвичайна сила

Ти потрапив у скрутну ситуацію та тобі потрібна надзвичайна сила? Спробуй цю вправу: **Надихни та уяви, що БАЧИШ ПЕРЕД СОБОЮ ГОРУ.** Скажи собі вголос або про себе: **«Бачу перед собою гору».** Видихни та уяви, що ти володієш великою **силою цієї гори.** Скажи собі вголос або про себе: **«Відчуваю в собі велику силу».**

