

МАЛЮНОК В ПОВІТРІ

Мета: зняття напруги, розвиток уяви та творчості, зниження тривоги

Як виконати:

- 1 Сядьте зручно, знайдіть вільну стіну або простір
- 2 Уявіть, що тримаєте чарівний пензлик
- 3 Почніть малювати в повітрі – перші мазки, а потім цілу картину
- 4 Зосередьтесь на рухах і уявному образі

ТАКТИЛЬНИЙ КОМПОТ

Мета: розслаблення, зняття м'язової напруги, перемикання уваги

Як виконати:

- 1 Уявіть, що варите компот
- 2 Очистіть уявне яблуко руками – спочатку лівою, потім правою
- 3 Вичавіть сік із уявного лимона, стискаючи руку, потім розслабте
- 4 Кидайте фрукти в уявну каструлю
- 5 Наприкінці потрусіть руками, щоб розслабити кисті

СОНЯЧНА ДОЛОНЬКА

Мета: зміна настрою через дотики, зниження стресу, створення позитиву

Як виконати:

- 1 Подивіться на свою долоню, торкніться її іншою рукою
- 2 Уявіть тепле, жовте сонце
- 3 Пальцем намалюйте коло по середині долоні кілька разів
- 4 Додайте промінчики. Відчуйте тепло й спокій

РУХЛИВІ ЧЕРЕПАШКИ

Мета: зняття напруги, створення образу безпеки, розслаблення

Як виконати:

- 1 Уявіть себе черепашкою, яка гуляє
- 2 Почав дощик – згорніться в раковинку на 10–15 секунд
- 3 Відчуйте безпеку в раковинці
- 4 Знову гуляйте й пам'ятайте про своє безпечне місце