Техніки та відеоматеріали, які вчитель може застосовувати **під час проведення «психологічної хвилинки»**

Для дітей молодшого шкільного віку

Дихальні техніки для зняття стресу та панічних атак

1. Глибоке та повільне дихання.

Уявляємо, що надуваємо повітряну кульку, і видихаємо довго та повільно ротом. Вдихаємо носом, видихаємо ротом. Робимо коротку паузу між вдихом та видихом. Видих має бути довшим за вдих. Одного вдиху та видиху недостатньо, вправу потрібно робити мінімум 3 хвилини.

2. Запах квітів.

Запропонуйте дитині уявити, що вона відчуває запах квітки, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Також можна подумки уявити собі квітку.

3. Маленький зайчик.

Мов зайчик, який стрибає у саду та нюхає все довкола, запропонуйте дитині зробити три швидкі вдихи через ніс і один довгий видих через рот.

4. Модифіковане дихання Лева.

Виконуючи цю вправу, скажіть дитині щоб вона уявила, що вона лев. Видихніть все повітря через широко розкритий рот. Запропонуйте дитині сісти зручно на підлогу або на стілець та вдихнути повітря через ніс, відкрити рот якнайширше і видихнути зі звуком «А-а-а». Вправа повторюється декілька разів.

5. Зігріємо метелика.

Покажіть на долоні уявного метелика, розкажіть, що він замерз і не може злетіти. Запропонуйте зігріти його своїм подихом. Діти складають долоньки разом, уявивши на своїх долоньках метелика, і дихають на долоні (дихальна вправа: відкрити рота і вимовити тривалий звук «А»). Метелик зігрівся і його треба здути з долоні. Діти роблять глибокий вдих через ніс і видих через рот (на видиху треба витягнути губи трубочкою, вимовити довгий звук «У»).

Дихальні відеовправи:

https://www.youtube.com/watch?v=bmOPmkcOAT0
https://youtu.be/0cXenn9nGwA
https://www.youtube.com/watch?v=6xJhu6OTZy4
https://www.youtube.com/watch?v=P_OZ5X0YMfY
https://youtu.be/3Md8RJpWcs8
https://youtu.be/Up357VlW2ns
https://drive.google.com/file/d/1N_jh3IPPuDvsUCUGDTGx4u8GnCO15UUj/view
https://www.youtube.com/shorts/qpxelscUJCg

Для дітей старшого шкільного віку

1. Вправа «Вдих-видих».

Сядьте зручно. Максимально розслабтесь.

1. Зробіть глибокий вдих і короткий видих. Повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

2. Зробіть короткий вдих і глибокий видих. Повторіть декілька разів. Прислухайтесь до своїх відчуттів.

3. Порівняйте свої відчуття після першого і другого типів дихання.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

2. Вправа «Повне дихання».

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і розслабте м'язи живота. Продовжуйте активно вдихати до наповнення легенів повітрям (ви відчуєте, як грудна клітина збільшується у розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря, розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

3. Вправа з китайської гімнастики

Зробіть три короткі носові вдихи без видихів. На перший вдих витягніть руки перед собою на рівні плечей. На другий вдих розведіть руки в сторони теж на рівні плечей. На третій вдих підніміть руки вгору над головою. Зробіть довгий видих через рот, при цьому руки тримаєте за головою, пальці стиснуті в замок, лікті розслаблені. Вправу треба повторити п'ять-шість разів.

Обговорення. Як ви себе відчуваєте після виконання вправи?

4. Квадратне дихання.

Сісти зручно біля стіни, випрямити спину, скласти руки на «сонячному сплетінні» та опустити до них голову.

Дихати подихом квадрата: вдих на 4 сек.; затримка дихання на вдиху на 4 сек.;

видих на 4 сек.; затримка дихання на видиху на 4 сек. Дихати протягом 5 хв.

Дихальні відеовправи:

https://youtu.be/m-FWUrLtIbA
https://youtu.be/MYIfofICoho
https://youtu.be/AmDGe62Nvlk
https://www.youtube.com/watch?v=tZjFBQTL_hM
https://www.youtube.com/watch?v=w9Rlagnoi6Q
https://www.youtube.com/watch?v=OKG6-Xzagxk