

# "Обійми себе"

Витягнути праву руку вперед

Прикласти її до лівого плеча

Ліву руку прикласти до правої пахви.

Стиснути себе міцно, немов би обнімаючи себе.



# "Дихай"

Глибоко вдихнути повітря і трохи затримати дихання, видихнути.

Повторити це декілька раз (9-10), при цьому можна стискати і розтискати кулачки, піднімаючи при вдику та опускаючи при видоку плечі.

Breathe



# "Знищи свій страх"

Уяви, що це твій страх

(На аркуші написати слово страх), показати його а потім зі злістю рвати на якомога дрібніші шматочки у якусь ємкість, мімікою зображаючи негативні емоції. Потім зібрати їх у кульку показуючи, як ви качаєте кульку у долонях рук, ніби ви контролюєте страх. Покатати її якийсь час у долонях і безжально викинути кудись від себе.

# "Заземлення"

Показати на очі і дивитися на будь-які предмети, можна на свої руки, ноги, будь-що. Показати на вуха і почути різні звуки. Показати на ніс і вдихнути аромат ( квітка, яблуко, волосся і т.п.) Показати на рот і скуштувати чи лизнути щось язиком. Зробити глибокий вдих і видих.



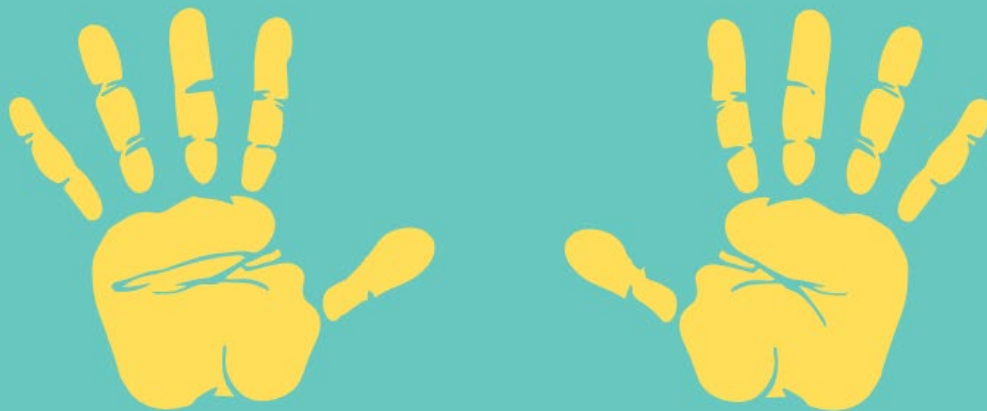
# "Намисто"

Взяти намисто (краще з великими намистинками) і перекладати пальцями рук, ніби досліджуючи на дотик їх об'єм, розмір, структуру і т.д.



# "Долоньки"

Грати з кимось руками, хлопаючи спочатку двома руками, потім по одній чергуючи і т.д.(ладусі).



# "Струшування"

Тіло розслаблене, ноги на ширині плеч, встаємо навшпиньки – вдих та різко опускаємось, стукаючи п'ятами об підлогу – видих. Потім струшуємо з себе увесь негатив (як кіт чи собака струшується), потім руками зробити коло доверху вдихаючи, руки вниз видих – (вимовляємо: пах).



# "Метелик"



Зігнути попереду себе дві руки  
Розставити пальці на обох кистях рук.  
Рухати назустріч руки так, щоб кисті  
рук зустрілись, а великі пальці  
зачепились. Ніби крильцями метелика  
похитати пальцями. Притулити до  
грудей і хлопати себе, ніби на груди сів  
метелик.