**Активність № 2: Зловіть хвилю релаксації!**

**Для чого використовувати цю активність:** стрес, проблеми зі сном, біль.

**Що вам потрібно:**

Нічого, крім себе та зручного місця, щоб сісти або лягти. Іноді допомагає стиснути м'яч, антистресовий м’яч або пальчикову ляльку. Покладіть наклейку, яка змінює колір на палець, лоб або руку та спостерігайте що відбувається!

**Як це зробити:**

Процес може зайняти від 5 до 10 хвилин, в залежності від того скільки Вам потрібно.

* Почніть з виконання 5-10 повільних, глибоких вдихів.
* Зверніть увагу, як Ваші плечі опускаються з кожним видихом.
* Уявіть, що з кожним видихом м'язи розслабляються по всьому тілу, наче морозиво тане в мисці. Це як хвиля розслаблення!
* Кожен раз, коли Ви видихаєте, скажіть м'язам у вашому тілі, щоб вони розслабилися. Ви можете розслабити кожен м'яз по одному або все тіло.
* Просто пам'ятайте, що з кожним видихом можна розслабити м'язи шиї, плечей, рук, пальців рук, грудної клітки, живота, спини, стегон та ніг.
* Стисніть м'язи на ногах і пальцях ніг дуже-дуже міцно. Тримайте їх стиснутими та порахуйте до 10. Потім розслабте та відчуйте, як м'язи на ногах і пальцях ніг стають розслабленими.
* Далі зробіть те ж саме, працюючи з усім тілом.

Ваші ноги, стегна, коліна, щиколотки

Спина, груди, живіт

Руки, лікті, кулаки

Шия та плечі (підтягніть плечі до вух, а потім нехай вони повільно опускаються)

Лоб, очі, ніс, щоки та щелепа.

Ви почнете помічати різницю між напруженими та розслабленими м'язами. Коли Ви закінчите, Ваші м'язи будуть легкими та Ви відчуєте себе гнучким, м'яким ведмедиком.

**Коли це використовувати:**

* Практикуйте 2-3 рази на день.
* Кожного разу, коли Ви відчуваєте дискомфорт, стрес або занепокоєння.