



висловлення емоцій, поділу враженнями, оцінювання досвіду та його осмислення (що сподобалося, що було складно, як змінилося ставлення до інших). Такий процес закріплює груповий ефект.

Отже, інтерактивні рухові практики - потужний і гнучкий інструмент не лише для фізичного розвитку, але й для створення згуртованого, дружнього, підтримуючого класного середовища. Через спільну дію, рух, творчість та рефлексію забезпечується можливість глибшого пізнання одне одного, усвідомлення приналежності до групи, набуття досвіду співпраці та формування навичок взаємної підтримки, емпатії й взаєморозуміння. Правильно організовані, з урахуванням вікових, психологічних і фізичних особливостей, такі практики можуть сприяти розвитку не лише фізичної активності, а й соціальних навичок, психоемоційного здоров'я, мотивації до навчання.

Використані джерела

1. Ільницька Г.С., Клименченко В.Г., Коноваленко О.К. Реалізація впровадження інноваційних рухливих ігор в освітній процес іноземних студентів. Науковий часопис. Фізична культура і спорт, № 3 (133), 2021.
2. Мороз О. Концептуальні механізми, що впливають на рівень рухової активності школярів у процесі онлайн навчання. № 2 (1), 2025.
3. Хлібкевич С., Свєртнєв О. Педагогічна характеристика рухливих ігор як засобу рекреації учнівської молоді. Педагогічні науки, 2024. С. 34-38.
4. Хлус Н.О. Використання інноваційних технологій під час вивчення рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти. Спортивні ігри, № 4 (38), 2025.



Надія СНИХОВСЬКА,
*вчителька мистецтва та курсу «Здоров'я, безпека та добробут»
Судилківського ліцею Шепетівського району*

Релаксаційні техніки та арт-терапія для психоемоційного балансу

У світі, наповненому інформацією, стресом, тиском часу та емоційними проблемами, дедалі більшої ваги набуває психічне та емоційне здоров'я. Володіння навичками керування емоціями, зниження тривожності та напруження розглядається як важлива складова загального стану здоров'я.

Одним із найефективніших способів гармонізації внутрішнього стану є застосування релаксаційних технік та арт-терапії.

Релаксація визначається як стан фізичного та психічного розслаблення, що сприяє відновленню сил, зняттю втоми, зменшенню впливу стресу та поліпшенню концентрації [1]. Регулярна практика релаксаційних технік сприяє нормалізації роботи нервової та серцево-судинної систем, а також підвищенню загального рівня енергії. Техніки є простими, загальнодоступними та не потребують спеціальних умов.

Термін «релаксація» походить від латинського *relaxatio*, що означає «розслаблення». У психології – це стан внутрішнього спокою, при якому зменшується напруження в м'язах, сповільнюється серцебиття, дихання стає глибшим і рівнішим, а мозок переходить у режим відпочинку [2, с. 176].

У стані тривоги чи страху активується нервова система, що супроводжується виробленням гормонів стресу, зокрема кортизолу та адреналіну. Релаксаційні техніки допомагають знизити рівень цих гормонів, стабілізувати артеріальний тиск, поліпшити сон, підвищити концентрацію уваги і працездатність [1].

Серед найвідоміших технік розслаблення можна виділити кілька груп:

1. Дихальні вправи. Повільне, глибоке дихання сприяє насиченню організму киснем та заспокоєнню нервової системи. Наприклад, проста вправа — «Квадратне дихання»: вдих на 4 секунди, затримка дихання на 4 секунди, видих на 4 секунди, і знову пауза на 4 секунди. Така практика ефективна під час хвилювання, іспитів або конфліктних ситуацій.



2. М'язова релаксація (метод Едмунда Джекобсона). Суть методу полягає у свідомому чергуванні максимального напруження та різкого розслаблення різних груп м'язів — рук, обличчя, плечей, ніг. Після кількох повторень настає глибоке відчуття спокою, поліпшується кровообіг, зникає головний біль [3, 96].



3. Аутогенне тренування (метод Йоганна Шульца). Це форма самонавіювання, що здійснюється у спокійному положенні шляхом повторення формул типу: «Я спокійний, моє тіло важке й тепле». Завдяки концентрації уваги на власних відчуттях активізується робота парасимпатичної нервової системи, що відповідає за відпочинок.

4. Медитація та візуалізація. Під час медитації увага зосереджується на диханні, музиці або певному образі — наприклад, на уявленні себе біля моря, у горах, під теплим сонячним світлом. Такі вправи знижують тривожність, покращують настрій і допомагають позбутися негативних думок.



5. Рухові практики. Йога, тай-чи, пілатес або прогулянка на природі поєднують фізичну активність із глибоким диханням, сприяючи одночасному розслабленню тіла й розуму [4].



У дорослому віці релаксаційні техніки розглядаються як своєрідна «гігієна нервової системи». Їх застосування сприяє зменшенню стомлення після робочого дня, стабілізації артеріального тиску, покращенню якості сну, підвищенню емоційної стійкості та профілактиці депресій і психосоматичних хвороб (виразки, гіпертонії, серцевих розладів). При регулярній практиці релаксації відзначається покращення пам'яті, уваги та працездатності, спостерігається підвищення спокою у спілкуванні й легше долаються стресові ситуації [2, с. 177].

Для дітей релаксаційні вправи мають не менше значення. У шкільному віці часто спостерігається емоційна напруга через навчання, конкуренцію, конфлікти з однолітками. Просте глибоке дихання, малювання під спокійну

музику чи гра в «тиху хвилинку» допомагає зняти втому, покращити настрої і концентрацію уваги. Регулярне застосування цих практик сприяє формуванню навичок саморегуляції — здатності керувати емоціями, уникати надмірних реакцій на труднощі та здійснювати розслаблення після навантаження. Це позитивно впливає на нервову систему, розвиток мислення, мовлення, а також на загальний фізичний стан.

Багато людей застосовують релаксаційні методи не свідомо, у повсякденному житті. Наприклад: слухання улюбленої музики або звуків природи перед сном; спокійна прогулянка на свіжому повітрі після роботи; читання книги або гарячий чай під час відпочинку; малювання, вишивання, приготування їжі, робота з рослинами — це також форми побутової арт-релаксації [5, с. 112]. У шкільній практиці ефективно проводити короткі релаксаційні паузи: закрити очі, глибоко подихати, уявити світлий спокійний образ. Це допомагає відновити увагу на уроці та покращити емоційний стан учнів.

Релаксаційні техніки є універсальним інструментом: вони не мають протипоказань, не потребують ліків і підходять людям будь-якого віку. Навіть 5 – 10 хвилин щодня можуть істотно поліпшити психоемоційний стан, гармонізувати роботу всього організму та допомогти людині почуватися спокійною, впевненою і життєрадісною.

Арт-терапія визначається як напрям психологічної допомоги, що використовує творчість як засіб самовираження, пізнання внутрішнього світу та гармонізації емоційного стану. Її основна мета — зміцнення через мистецтво, адже творчість є природною формою вираження почуттів, які часто важко висловити словами.



Малювання, ліплення, музика, танець, колаж, фототерапія, казкотерапія та інші види творчої діяльності сприяють вивільненню пригнічених емоцій, зниженню рівня тривоги та відновленню внутрішнього балансу. У процесі арт-терапії активізуються обидві півкулі мозку: ліва — логічна, раціональна, і права — емоційна, образна. Таке поєднання сприяє формуванню цілісного психоемоційного стану, зниженню нервового напруження, розвитку уваги, пам'яті та саморефлексії. Для дітей арт-терапія є особливо корисною, бо через гру та образотворчу діяльність вони вчаться розуміти власні емоції, керувати ними, формують упевненість і внутрішню стабільність. Для дорослих це спосіб звільнитися від стресу, відновити життєві ресурси та гармонію з собою.

Одним із важливих компонентів сучасної арт-терапії є поєднання творчих практик із техніками релаксації. Це поєднання має глибокий терапевтичний ефект,

адже релаксаційні методи — дихальні вправи, м'язове розслаблення, медитація, візуалізація — допомагають підготувати психіку до творчого процесу, зняти напругу і тривожність, створити стан спокою та внутрішньої зосередженості. Під час занять арт-терапією у стані розслаблення активізується несвідома частина психіки, що забезпечує можливість вираження глибоких переживань у символічній формі. Наприклад, перед початком малювання практикують кілька хвилин глибокого дихання або коротку медитацію з візуалізацією кольору — це налаштовує людину на творчий стан. У такому стані процес малювання чи ліплення набуває не лише художнього, а й медитативного характеру, який допомагає зцілити емоційні травми, позбутися внутрішньої напруги, відчуття гармонію з тілом і свідомістю [4].

Релаксаційні техніки підсилюють дію арт-терапії, оскільки допомагають зосередитися на стані «тут і зараз», зменшують критичне мислення й дозволяють вільно проявляти себе у творчості. Водночас сама творчість діє як продовження релаксації — вона стабілізує дихання, ритм серця, сприяє виробленню ендорфінів і дофаміну, що відповідають за почуття задоволення та спокою. У практиці психологів і педагогів часто використовуються комбіновані методики — наприклад, малювання під спокійну музику, створення мандалі після дихальної гімнастики або вправа «кольорове дихання», де дитина уявляє, як вдихає спокійний колір і видихає тривогу. Такі вправи поєднують сенсорне сприйняття, уяву, дихання і рух, створюючи єдиний психофізичний цикл саморегуляції [2, с. 180]. Для дітей та підлітків поєднання арт-терапії та релаксації допомагає подолати страхи, невпевненість, гнів чи сором'язливість. Для дорослих воно стає інструментом профілактики вигорання, емоційного виснаження, тривожності та депресивних станів.

Поєднання релаксаційних практик і арт-терапії — це синергетичний метод, який поєднує тілесне розслаблення з творчим самовираженням. Метод сприяє не лише зниженню стресу, а й усвідомленню почуттів, відновленню внутрішніх ресурсів та гармонізації взаємодії між розумом і серцем. Саме тому арт-релаксація сьогодні активно використовується у психотерапевтичній, педагогічній, реабілітаційній і навіть корпоративній практиці як ефективний засіб формування психоемоційного здоров'я.

Використані джерела

1. Mind (U.K.). Relaxation – how to relax and reduce stress. — 2021. —
Режим доступу: <https://lnk.ua/LVbpYlm4y>
2. Бех І. Д. Основи психічного здоров'я та шляхи його зміцнення: навч. посіб. — Київ: Освіта, 2018.
3. Копитіна Г. С. Релаксаційні техніки у психологічній практиці: посіб. — Харків: Ранок, 2019.
4. American Art Therapy Association. What is Art Therapy? — 2022. —
Режим доступу: <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
5. Іванова Н. В. Арт-терапія у практиці психологічної допомоги: навч.-метод. посіб. — Київ: Центр практичної психології і соціальної роботи, 2020.