



Помочь голове, сердцу и телу



Нижестоящие рекомендации задуманы как поддержка и предложения, которые всегда можно индивидуально откорректировать и видоизменить.

В трудные времена с большим стрессом бывает трудно оставаться уравновешенным* и довольным. Потому что сильные чувства нас «толкают» и таким образом показывают, что мы вышли из состояния равновесия и нужно что-то сделать, чтобы почувствовать себя снова **в порядке**.

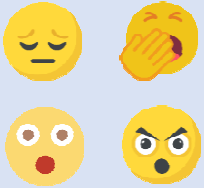
Наши мысли, наши чувства и наше тело при этом тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Некоторые ощущают прежде всего своим телом, что что-то не так, другие скорее замечают, как изменились их мысли и чувства. Это же относится и к «лечению»: некоторые могут хорошо использовать свое тело, чтобы почувствовать себя лучше, другие же скорее свои мысли или чувства. Есть один плюс: все возможности действуют одинаково хорошо, и каждый человек, неважно маленький он или большой, может испробовать, что ему особенно хорошо помогает, и пользоваться этим.

Поэтому ты найдешь в этом листке разнообразные упражнения, которые помогут тебе снова почувствовать себя **в порядке**. При этом важно вначале понять, что сейчас происходит. Потому что иногда нам нужно зарядиться энергией, чтобы снова почувствовать себя лучше, а иногда наоборот, нас прямо «распирает» от счастья, которое надо куда-то применить.

Итак, сделай всегда три шага, если ты себя неважно чувствуешь:

1. Спроси себя при помощи таблицы со смайликами: «Что сейчас со мной происходит?», «Как я себя сейчас чувствую?»
2. Разыщи мини-упражнения, которые подходят к этому смайлику.
3. Попробуй выполнить одно мини-упражнение, которое поможет тебе перейти из состояния **хмурый, лишенный энергии, слишком оживленный** или **раздраженный** снова в состояние **в порядке** и понаблюдай, как изменились твои чувства.

 1	 2	 3	 4	 5
Хмурый	Лишенный энергии	В порядке	Слишком оживленный	Раздраженный
<p>Быть хмурым означает, что ты чувствуешь себя унылым или грустным, ты нелюдим, у тебя нет желания ничем заниматься или же тебя вообще ничего не радует.</p>	<p>Быть лишенным энергии означает, что ты чувствуешь себя обессиленным или усталым, не можешь заставить себя что-то сделать или же не можешь ни на чем сконцентрироваться. У тебя не хватает энергии и желания к деятельности; тело как будто тяжелое.</p>	<p>Если все в порядке, ты можешь чувствовать голову, сердце и тело. Тогда ты спокоен, расслаблен, в мире и согласии, а может быть внимателен, любопытен, счастлив или уверен в себе и всем обеспечен.</p>	<p>Когда ты слишком оживлен, то ты не можешь сидеть спокойно. Ты возбужден или в ударе, а может быть тебе всего слишком много. Иногда наряду с беспокойством возникает страх и «раздумья», которые невозможно остановить или же выбросить из головы.</p>	<p>Раздражение часто тесно связано с разочарованием и досадой. У тебя возникает чувство, что ты можешь «взорваться» или «выйти из себя». Может быть, тебя сейчас все раздражает, ты в гневе или же легко пугаешься, или становишься слишком чувствительным.</p>

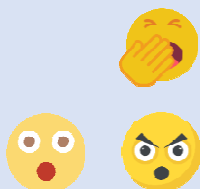
Мини-упражнение	Зачем?	Выполнение
Проверка: что случилось?		<ul style="list-style-type: none"> - Положи одну руку на живот и другую на сердце. - Наблюдай за своим дыханием и биением сердца. - Спроси себя: «Сейчас все в порядке? Или же я хмурый, лишенный энергии, слишком оживленный или раздраженный?» - Выполни другое мини-упражнение, которое подходит или когда-то помогло.

Мини-упражнение

Зачем?

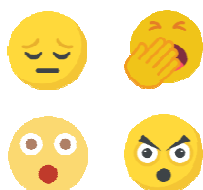
Выполнение

Дыхание в
чрезвычайной
ситуации



- Вдохни через нос и посчитай при этом до 4-х.
- Задержи ненадолго дыхание.
- Контролируемо выдохни ртом так, как будто ты хотел задуть свечи на именинном пироге, при этом считай до 6.
- Почувствуй разницу и повтори упражнение, если захочешь.

Лечебная
физкультура



- Положи одну руку на грудь, другую на живот.
- Вдохни так глубоко через нос, чтобы одна рука на груди, а другая на животе сдвинулись. Выдохни снова с силой воздух изо рта. Повтори этот шаг три раза.
- Напряги снизу вверх все мышцы твоего тела (ступни, ноги, ягодицы, живот, спину, руки, ладони, плечи, затылок, лицо), пока все тело не будет в напряжении. Если мышцы нагреются или начнут слегка гореть, выдержи это еще 3 секунды!
- Расслабь все мышцы и слегка встряхни их, если хочешь. Почувствуй легкое покалывание в них, в то время, как из них вытекают напряжение или вялость.
- Под конец с наслаждением потянись так долго, как можешь, вначале одну, затем другую половину тела, от пальцев ног до пальцев рук.

Нажимать на
чувства



- Узнай чувство, которое сейчас в тебе доминирует, и представь, что ты положил его себе на ладонь одной руки.
- Нажми большим пальцем другой руки это чувство на ладони или массируй его круговыми движениями, пока оно не исчезнет или успокоится.

Гудеть



- Положи одну руку на живот, а другую руку на сердце.
- Глубоко вдохни и мысленно пошли свое дыхание в обе руки.
- При выдохе тихонько гуди и почувствуй вибрацию.
- Если ты сейчас не один и поэтому не хочешь гудеть, просто представь себе, что ты гудишь. Это тоже работает.

Утешать чувства



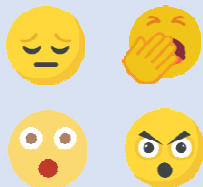
- Узнай чувство, о котором нужно позаботиться, и положи его в своем представлении на одну из своих ладоней.
- Ты можешь положить ту руку, которая держит чувство, прямо на свое сердце или мягко держать его на уровне твоего сердца перед грудью.
- Представь себе, как твое сердце набирает силу при каждом вдохе и вспыхивает при каждом выдохе.
- Позволь твоему сердцу символично сиять и позаботиться таким образом о чувстве в руке.
- Понаблюдай, как твое чувство расслабляется, освобождается или дает себя утешить.

Держаться за ручки



- Узнай тяжелое или беспокойное чувство и проверь, в какой руке ты его больше чувствуешь.
- Переложи эту руку вместе с чувством в другую руку.
- Испробуй, что благотворно действует на чувство и на тебя. Может быть, вторая рука должна просто поддержать первую? Пожать ее, притормозить, ограничить, погладить, согреть или успокоить? Что ты еще заметил?

Музыка



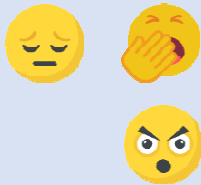
- Для этого упражнения нужна подготовка: подумай тогда, когда ты себя хорошо чувствуешь, какая песня или музыкальная композиция на тебя обычно благотворно влияет. Какая песня тебя утешит, какая успокоит или даст тебе ощущение энергии? Какая музыка попадает в тон, если ты обижен, или тебе все кажется скучным? Составь разные списки композиций и прослушай их, когда они тебе будут нужны. Может быть ты найдешь разные песни, но и одной тоже может хватить.

Ряд животных



- Сконцентрируйся на следующей игре в мыслях и помоги таким образом голове, сердцу и телу успокоиться. Найди сначала животное на букву А, потом на Б, потом на В, ... (альбатрос, буйвол, выхухоль, ..., як) и сконцентрируйся при этом только на данном животном. Если хочешь, можешь играть с другими детьми по очереди. Есть и другой вариант: нарисуй в мыслях или же по очереди с другими столько животных одной группы, сколько можешь: животные со шкурами, животные в лесу, животные с перьями, животные в джунглях или в воде,...

Обними себя



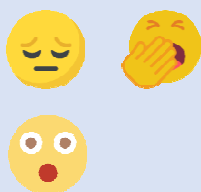
- Скрести свои руки перед грудью, положи ладони на плечи и обними себя сам.
- Попробуй, какой вид объятия сейчас благотворно на тебя влияет, нежное или с давлением? С поглаживаниями или постукиванием по рукам?
- Скажи себе что-нибудь ободряющее. Какое предложение сейчас помогает? Может быть, «глубоко вздохнуть, тогда станет легче» или «сейчас станет лучше»?

Летать



- Ляг на живот и вытяни свои ноги и руки на всю длину.
- Напряги свой живот и ягодицы и вдави бедра в пол. Попытайся поднять с пола сначала свои руки, а потом, может быть, и ноги. Смотри перед собой на пол, чтобы твой затылок был расслаблен.
- Не забывай при этом дышать!
- Представь себе на какой-то момент, что ты летишь над землей и смотришь на нее сверху. Если хочешь, можешь закрыть глаза.
- Держи свой живот, ягодицы, руки, спину и ноги 10 секунд в напряжении, пока они не нагреются.
- Положи руки, ноги и голову на пол, расслабь все мышцы и наслаждайся чувством, распространившимся в твоём теле.

Прыжки иксом



- Подпрыгни с силой вверх и приземлись на широко расставленные ноги и с поднятыми широко вверх руками как буква икс (X).
- Подпрыгни снова и приземлись на этот раз на вместе стоящие ноги и с руками, опущенными вдоль тела, как латинская буква и (I).
- Прыгни снова иксом, потом снова латинской буквой И и т. д.

Очистить голову



- Если твое тело ослабло или в твоей голове появились вялые, туманные мысли, положи обе руки на свою голову и прикоснись кончиками пальцев к коже головы.
- Массируй, активируй и расслабляй свою кожу головы по окружности, до лба, до висков и до затылка.
- Найди туманные мысли своими кончиками пальцев и испробуй, какие движения, какое давление, какой темп приводит к тому, что они начинают растворяться, и в голове проясняется.

Подтверждение графика: Создан 1 вектор-маркет, 2 конъюнктор, 3 строго до пикселя, 4 конъюнктор, 5 вектор-маркет из Флатикон

Указание источников: детский фонд AETAS(2020): помочь голове, сердцу и телу. Детский фонд AETAS. Мюнхен. Доступен онлайн по адресу: www.aetas-kinderstiftung.de, состояние на: 13.05.2020.

** Под словами мужского пола предполагаются все – прим. переводчика*

*При поддержке
Баварского
государственного
министерства по
делам семьи, работы и
социальных вопросов*

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



*При поддержке
столицы земли
Мюнхен
отдел
здравоохранения и
окружающей среды*



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**